

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses reproduksi dari terbentuknya janin sampai lahirnya janin. Kehamilan normal akan berlangsung 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) sejak hari pertama haid terakhir. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga ke-27), dan trimester tiga 13 minggu, mulai minggu ke-28 hingga ke-40 minggu. (Pratiwi & Sugiharti, 2024)

Setiap trimester tubuh ibu hamil mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan menyebabkan ketidaknyamanan dan merupakan perubahan fisiologis, dimana fisiologis itu masih dalam batas normal. Beberapa ketidaknyamanan yang dialami paling banyak pada ibu hamil terutama pada trimester II dan III yaitu sering BAK 50%, sulit BAB 40%, keputihan 15%, bengkak daerah kaki (oedema) 20%, perut kembung 30%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, kram pada kaki 10%, hemoroid 60%, sesak 60%, dan nyeri punggung sebanyak 70 %. (Yuliani, 2023)

Ketidaknyaman nyeri punggung banyak dikeluhkan oleh ibu hamil trimester III dikarenakan pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, paritas dan aktivitas. Rasa nyeri ini biasa terjadi di daerah lumbosakral. Nyeri punggung juga dapat merupakan akibat membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban, terutama bila salah satu atau kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang Lelah. (Yona Amir *et al.*, 2022)

Pada tahun 2020, data yang disajikan dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester III mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, nyeri sedang 50%, dan 30% nyeri berat. Di Indonesia yang mengalami *low back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya mencapai 60-80% (Indaryani *et al.*, 2022). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi ibu hamil di Indonesia secara keseluruhan adalah 4,8%, sementara di wilayah

Jawa Barat mencapai 5,3%. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2020, keluhan yang sering dilaporkan oleh ibu hamil ketika menjalani perawatan *antenatal care* (ANC) adalah nyeri punggung. (Nurlitawati *et al.*, 2022)

Nyeri punggung berdampak pada kesejahteraan ibu dan janin. Ibu yang mengalami nyeri punggung mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari, menurunnya kualitas hidup, dan produktivitas ibu. Aktivitas ibu hamil diperlukan untuk mematangkan servik sebelum persalinan, sehingga akan menurunkan resiko kejadian partus lama, menurunkan intervensi medis persalinan seperti amniotomi, induksi persalinan, dan *section caesaria*. (Indah Sari, 2024)

Upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri punggung dapat diberikan obat analgetic seperti paracetamol, NSAID, dan ibu profen. Sedangkan untuk ibu hamil disarankan menggunakan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis yang bisa dipilih yaitu akupresure, akupuntur, kompres hangat, aromaterapi, senam hamil, yoga dan terapi endorphine massage. (Agustin *et al.*, 2024)

Endorphin massage adalah salah satu teknik nonfarmakologi untuk manajemen nyeri. Hal ini disebabkan karena pijat merangsang pelepasan hormon endorfin yang bermanfaat untuk meredakan nyeri dan dapat menimbulkan perasaan nyaman. Sentuhan ringan ini bertujuan meningkatkan *endorphin* yang berguna untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit pada saat persalinan, dalam masa kehamilan dan *endorphin massage* bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik. (Wulan *et al.*, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Rini *et al.* (2023) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *endorphin massage* dengan p-value $0,003 < 0,05$ bahwa pijat endorfin berdampak pada pengurangan skala nyeri punggung ibu hamil selama kehamilan. Hasil Penelitian Berliana Febiola *et al.* (2023) menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan Pijat Endorfin, sebagian besar peserta melaporkan mengalami nyeri sedang (77,3%), (22,7%) mengalami nyeri berat. Namun, setelah terapi, tingkat nyeri berkurang secara signifikan, (86,4%) melaporkan mengalami nyeri ringan, sedangkan 13,6% sisanya melaporkan benar-benar bebas rasa sakit. Didukung oleh penelitian Dyah *et al.* (2020) Endorphin Massage dilakukan sebanyak 9 dari 20 responden (45%) mengalami nyeri berat. Namun

setelah penerapan Endorphin Massage dilakukan tidak ada satu pun responden yang mengalami nyeri berat (0%).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi Kabupaten Bandung. Diperoleh data mengenai jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 30 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Pada saat melakukan wawancara didapatkan belum ada satu orang pun ibu hamil yang mengetahui teknik pengurangan nyeri dengan cara non farmakologi atau tanpa menggunakan obat. Sejauh ini pengobatan atau pengurangan rasa nyeri hanya dilakukan berdasarkan upaya farmakologi dengan meminum obat dari bidan berupa paracetamol. Maka dari itu penggunaan terapi non farmakologi berupa *endorphin massage* sangatlah bermanfaat.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran *endorphin massage* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Seperti apa Gambaran pengurangan skala nyeri pada ibu hamil trimester III yang diberikan *endorphin massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Penerapan Endorphin Massage terhadap pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi.
2. Untuk mengetahui gambaran frekuensi tingkat nyeri responden sebelum dilakukan *endorphin massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi.
3. Untuk mengetahui gambaran frekuensi tingkat nyeri responden setelah dilakukan *endorphin massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi, menambah wawasan ibu hamil, dan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang cara mengurangi nyeri punggung.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Program Studi DIII Kebidanan

Sebagai tambahan literatur dan referensi bagi mahasiswa Kebidanan dalam rangka peningkatan pengetahuan ibu hamil khususnya tentang cara mengurangi nyeri punggung terhadap ibu hamil

b. Bagi Lahan

Untuk dapat meningkatkan pelayanan khususnya yang mempengaruhi penurunan nyeri punggung.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menjadi salah satu sumber informasi dan memperkaya wawasan ilmu pengetahuan.

d. Bagi Masyarakat/Sasaran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil trimester III sebagai alternatif non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung melalui teknik *endorphin massage* dan meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil