

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehamilan didefinisikan sebagai pembuahan yang disertai nidasi atau implantasi yang terjadi 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Proses ini dibagi menjadi tiga trimester: trimester pertama (Minggu 1-12), trimester kedua (Minggu 13-28), dan trimester ketiga (Minggu 29-40) (Nuryaningsih & Fatimah, 2017).

Wanita yang sedang hamil membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan perubahan psikologis dan fisiologis yang terjadi selama kehamilan. Namun, bagi beberapa wanita hamil, terutama yang berada di trimester ketiga, perubahan ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan kecemasan yang cukup besar. Ketidaknyamanan yang terjadi di trimester ketiga meliputi peningkatan buang air kecil 50%, sembelit 40%, perut kembung 30%, keputihan 15%, kaki bengkak 20%, sesak napas 60% serta nyeri punggung 70%. Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan jika nyeri punggung kerap terjadi pada ibu hamil trimester III (Gustina & Nurhaiti, 2021).

Nyeri punggung adalah salah satu keluhan paling umum di kalangan wanita hamil di trimester ketiga. Rahim yang lebih besar, lordosis, dan mobilitas yang lebih besar pada sendi sakroiliaka, sakral dan genital yang disebabkan oleh pengaruh hormonal hanyalah beberapa penyebab ketidaknyamanan punggung pada wanita hamil (Morimoto et al., 2022). Enam dari sepuluh wanita hamil di seluruh dunia memiliki rasa tidak nyaman pada punggung bagian bawah, menjadikan sebagai kontributor yang signifikan terhadap gangguan jangka panjang (Lima *et al.*, 2018). Wanita hamil yang mengalami nyeri punggung dapat memperoleh manfaat dari pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi untuk pengendalian nyeri. Salah satu teknik nonfarmakologis yang menjanjikan adalah pijat, dan khususnya Terapi Endorphin (Astuti et al., 2022). Terapi ini dapat mengurangi intensitas nyeri punggung, meningkatkan mobilitas, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi ketegangan otot dan nyeri.

Apabila nyeri punggung tidak diatasi dengan baik, dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung kronis setelah melahirkan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan manajemen nyeri yang tepat dan efektif pada ibu hamil (Astuti et al., 2022).

Endorphin massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan (Aprillia, 2017). Teknik ini bekerja dengan merangsang tubuh untuk memproduksi endorfin, yang memiliki sifat pereda nyeri dan membuat tubuh merasa nyaman (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020). Selain itu, teknik pijat ini juga dapat memicu reseptor sensorik pada kulit dan otak, sehingga memicu pelepasan endorfin dan katekolamin endogen serta merangsang momen eferen yang dapat memblokir rasa sakit. Untuk ibu hamil yang telah mencapai usia kehamilan 36 minggu atau lebih, sebaiknya melakukan *Endorphin Massage* selama 15 menit setiap hari selama 5 hari (Santi et al., 2021). Terapi ini sangat membantu dalam meningkatkan teknik relaksasi dan memperkuat hubungan antara ibu, suami, dan anak.

Puskesmas Kelir adalah pusat kesehatan masyarakat yang terletak di Desa Banjarwaru, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi. Pada bulan Januari 2023, terdapat 18 kunjungan ibu hamil untuk kunjungan pertama (K1) dan 25 kunjungan untuk kunjungan keempat (K4), sedangkan pada bulan Februari terdapat 17 kunjungan K1 dan 14 kunjungan K4, serta terdapat 21 kunjungan K1 dan 19 kunjungan K4 selama bulan Maret. Menurut studi pendahuluan, ketidaknyamanan punggung mempengaruhi rata-rata 35 wanita hamil (atau 60%) selama trimester ketiga. Penelitian tentang “Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kelir” demikian menarik perhatian peneliti. Lokasi penelitian dianggap memadai untuk pengambilan sampel, dan peneliti memiliki pemahaman yang kuat tentang lanskap medis setempat.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: "Apakah terdapat pengaruh dari *endorphin massage* dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III?"

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester ketiga.

2. Tujuan khusus

a. Menentukan tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan terapi *endorphin massage* di Puskesmas Kelir.

b. Menentukan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pasca terapi *endorphin massage* di Puskesmas Kelir.

c. Ketiga, menganalisis pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kelir.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Studi ini memiliki potensi untuk memperluas pemahaman kita tentang pilihan terapi nonfarmakologis untuk meredakan nyeri punggung pada wanita hamil di trimester ketiga.

2. Manfaat praktis

a. Bagi ibu hamil

Dapat meningkatkan pemahaman dan memberikan bantuan pada ibu hamil untuk mengurangi intensitas nyeri punggung melalui penggunaan *endorphin massage*.

b. Bagi instansi kesehatan

Endorphin Massage bisa diterapkan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga yang mengalami ketidaknyamanan.

c. Bagi peneliti

Bisa menambahkan pengetahuan serta pengalaman secara langsung terhadap pemanfaatan terapi komplementer nonfarmakologis *endorphin massage* sebagai sarana untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

d. Bagi institusi pendidikan

Dapat digunakan sebagai topik penelitian untuk menguji keefektifan pijat endorphin dalam mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester ketiga, serta sebagai sumber untuk mengajar siswa tentang topik penting ini.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Isi dari Penelitian
(Ayu Handayany et al., 2020)	Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III	Penelitian ini menggunakan metode single group, pre-experimental, pre-test-post-test. Kelompok penelitian terdiri dari 20 orang calon ibu yang memenuhi syarat dan dipilih dengan menggunakan metode seleksi acak. Alat penelitian meliputi Standar Operating Procedure (SOP) teknik <i>Endorphin Massage</i> dan lembar penilaian nyeri berdasarkan Numerical Evaluation Scale. Menurut temuan penelitian, hingga 45% ibu hamil mengalami rasa sakit yang signifikan sebelum menerima pijat endorfin, namun tidak ada peserta (0%) yang melaporkan mengalami rasa sakit yang parah setelahnya. Meskipun ada kesamaan antara penelitian ini dan penelitian lain yang telah menggunakan pijat endorfin untuk mengurangi keparahan nyeri punggung, ada juga perbedaan dalam pengaturan penelitian, waktu, ukuran sampel, dan metodologi pengambilan sampel. Pelajar dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai sumber ketika menjelaskan kepada ibu hamil di trimester ketiga bagaimana Pijat Endorphin dapat digunakan sebagai pengobatan non-obat untuk ketidaknyamanan punggung. Temuan penelitian ini berpotensi

Peneliti	Judul Penelitian	Isi dari Penelitian
(Handyani et al., 2021)	Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil di Klinik Julianatanjung Morawa	<p>menjadi dasar untuk penyelidikan masa depan tentang dampak pijat endorphan pada tingkat keparahan nyeri punggung pada wanita hamil trimester ketiga.</p> <p>Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen yang dikenal dengan one group pretest posttest design. Kelompok penelitian mencakup semua calon ibu yang pergi ke Juliana Center untuk perawatan prenatal. Kelompok itu termasuk 18 orang yang dipilih secara acak melalui proses yang disebut "pengambilan sampel yang bertujuan". Delapan wanita hamil (44,4%) melaporkan ketidaknyamanan sedang, dan sepuluh (55,6%) melaporkan nyeri hebat sebelum menerima pijat endorphan. Dua belas wanita hamil (66,7%) melaporkan ketidaknyamanan ringan setelah menerima pijat endorphan, sementara enam (33,3%) melaporkan nyeri sedang. Teknik pengambilan sampel dan penggunaan <i>Endorphin Massage</i> untuk mengurangi intensitas nyeri punggung merupakan kesamaan dalam penelitian ini. Namun, ada perbedaan tergantung pada setting, durasi, desain penelitian, dan ukuran sampel.</p>
(Meysetri et al., 2022)	Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Setia Padang Pariaman	<p>Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimen, satu kelompok, pretest-posttest. Dari November 2021 hingga Desember 2021, Setia Padang Pariaman Center akan memilih secara acak 20 peserta yang memenuhi persyaratan inklusi. Mayoritas wanita hamil di trimester ketiga melaporkan rasa sakit yang signifikan sebelum Pijat Endorphin diberikan, tetapi setelah itu hanya melaporkan rasa sakit ringan. Secara metodologis dan klinis, penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menggunakan pijat endorfin untuk pengobatan nyeri punggung. Ada berbagai macam perbedaan seperti, lokasi penelitian, kerangka waktu, jumlah kelompok, dan metodologi.</p>