

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alami yang terjadi dalam tubuh secara fisiologis, setiap perempuan dengan fungsi reproduksi yang normal, yang sudah pernah mengalami menstruasi, dan berhubungan seks dengan pria yang sehat memiliki peluang besar untuk hamil. Masa kehamilan dimulai dari saat pembuahan hingga saat bayi lahir, yang biasanya berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama menstruasi terakhir (HPHT). Kehamilan ini terbagi menjadi tiga trimester, yaitu dimulai dari trimester pertama dari pembuahan hingga tiga bulan, trimester kedua dari empat hingga enam bulan, dan trimester ketiga dari tujuh hingga sembilan bulan (Nugrawati and Amriani, 2021).

Selama kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan psikis dan fisik. Janin yang berusia kurang dari enam bulan memiliki ukuran yang tidak terlalu besar untuk tidak mengganggu kegiatan ibu. Tapi sesudah enam bulan atau lebih, ukuran janin akan bertambah sehingga mempengaruhi kemampuan ibu untuk bergerak. Bertambahnya usia kehamilan menyebabkan tulang belakang semakin besar sudutnya yang disebut dengan *backswing*, dan panggul bergerak ke depan sehingga menyebabkan jaringan penghubung sendi menjadi mengencang. Jika postur tubuh yang salah dipertahankan untuk waktu yang lama dapat menyebabkan tarikan atau tekanan terhadap jaringan ikat, sendi, dan otot yang menyebabkan kelelahan, dan rasa sakit. Banyak wanita mengalami nyeri punggung pada saat kehamilan, seringkali pada trimester ketiga (Ayu Handayani, Mulyani and Nurlinawati, 2020).

Cakupan pemeriksaan ibu hamil K4 tahun 2022 sebesar 86,2% hampir mencapai target RPJMN sebesar 90%. Sedangkan cakupan pemeriksaan ibu hamil K6 tahun 2022 di Indonesia sebesar 70,9%, sehingga capaian tahun 2022 ini sudah memenuhi target RPJMN sebesar 60% (Profil Kesehatan

Indonesia, 2022). Berdasarkan data tahun 2020 kunjungan ibu hamil K4 di Kabupaten Sleman sebesar 92,6% (Dinas Kesehatan Sleman, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, prevalensi nyeri pinggang selama kehamilan di Australia adalah 70%. Di Malaysia, untuk ibu hamil dengan kehamilan 21 minggu atau lebih, prevalensi nyeri pinggang sebanyak 36,5% mengalami nyeri pinggang ringan, 46% mengalami nyeri pinggang sedang, dan 17,5% mengalami nyeri pinggang berat (Elkhapi, 2023). Di berbagai daerah di Indonesia, prevalensi nyeri pinggang terhadap ibu hamil berkisar antara 60-80%. Sebanyak 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung karena ada perubahan terhadap otot tulang belakang yang disebabkan oleh tarikan atau ketegangan di area tersebut. Selain itu, 30% ibu hamil juga akan mengalami nyeri pinggang karena perubahan postur tubuh dan bertambahnya berat janin menyebabkan postur tubuh ibu hamil menjadi melengkung, postur tubuh ini dapat menyebabkan nyeri punggung (Anggraini, Ni'amah and Suwi'i, 2023).

Faktor-faktor penyebab nyeri punggung terhadap ibu hamil meliputi perkembangan uterus yang mengubah postur tubuh, berat badan yang meningkat, pengaruh hormon relaksin pada ligamen, riwayat nyeri punggung sebelumnya, jumlah kehamilan sebelumnya, serta tingkat aktivitas fisik. Nyeri pada ligamen, yang sering dialami oleh ibu hamil, terasa tajam dan sangat menyakitkan, disebabkan oleh pertumbuhan uterus seiring perkembangan kehamilan. Kondisi ini menjadi salah satu pemicu utama nyeri punggung. Penambahan berat badan juga menyebabkan postur tubuh, dan pergeseran pusat gravitasi ke depan. Regangan otot perut menyebabkan otot punggung menjadi lebih pendek, yang mengganggu keseimbangan otot-otot di sekitarnya. Akibatnya, ligamen di sekitar punggung menjadi tegang (Septiana, 2023).

Upaya pemerintah dalam penatalaksanaan ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung, yaitu masuk pada program ANC (*Antenatal Care*) terpadu yang salah satu program yaitu pemberian KIE pada ibu hamil yang masuk pada setiap kunjungan ANC (Profil Kesehatan

Indonesia, 2022).

Upaya penurunan nyeri dapat menggunakan metode farmakologi dan non-farmakologi. Dokter menganjurkan pengobatan farmakologis pada ibu hamil yaitu pemberian anti analgesik, pengobatan non-farmakologi bisa dilakukan oleh tim medis atau anggota keluarga pasien, seperti dengan melakukan pijat yang menghasilkan hormon *endorphin*.

Endorphin massage adalah salah satu bentuk pijatan atau sentuhan ringan sangatlah penting dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinan. Pijat *endorphin* mendorong tubuh untuk mengeluarkan senyawa *endorfin*, bisa mengurangi rasa nyeri dan memberikan perasaan nyaman. Salah satu manfaat pijat *endorfin* adalah kemampuannya dalam mengatur produksi hormon pertumbuhan, seks, serta membantu mengurangi rasa nyeri, dan nyeri kronis (Septiana, 2023).

Menurut penelitian Diana (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami nyeri punggung sedang sebelum menerima pijat *endorphin*, yaitu 12 orang (60%). Namun, sebagian besar ibu mengalami nyeri punggung yang lebih ringan setelah menerima pijat *endorphin*, sebanyak 14 orang (70%) dari total responden menunjukkan hasil tersebut. Menurut analisis uji *wilcoxon*, nilai $p = 0,000$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, yakni 0,05.

Endorphin massage dilakukan dengan sentuhan ringan mulai dari kepala, leher, lengan, punggung, pinggang, perut, dan paha. Ibu disarankan untuk duduk atau berbaring dalam keadaan rileks saat pijat dilakukan selama 15 menit (Diana, 2019). Teknik ini membantu merilekskan tubuh, dan mengurangi persepsi nyeri dengan cara memperbaiki sirkulasi darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensorik di kulit dan otak, serta mempengaruhi suasana hati secara keseluruhan yang berkaitan dengan kesejahteraan manusia, keintiman, peningkatan peredaran darah di area lokal, merangsang pelepasan *endorfin*, mengurangi stimulasi katekolamin endogen pada serat eferen, sehingga menghalangi rangsangan yang menyakitkan (Ayu Handayany, Mulyani and Nurlinawati, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 30 April 2024, peneliti melakukan wawancara langsung dengan bidan. Pada bulan April-Mei 2024 jumlah kunjungan ibu hamil K4 Trimester III sebanyak 40. Dari hasil wawancara 7 ibu hamil menunjukkan bahwa pada kunjungan pertama sebanyak 3 ibu hamil, dan pada kunjungan kedua sebanyak 4 ibu hamil. Dari temuan tersebut, diketahui bahwa 5 (71,4%) ibu hamil menyatakan nyeri punggung. Penatalaksanaan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bidan memberikan penyuluhan dan informasi kesehatan (KIE) bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, seperti tidur dengan posisi miring atau menggunakan bantal di punggung saat duduk, istirahat yang cukup, dan pemberian vitamin B6. Asuhan yang diberikan bidan di TPMB Anisa Mauliddina kepada ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung masih terbatas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “apakah ada pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB Anisa Mauliddina Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden penelitian.
- b. Diketuainya intensitas nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III sebelum diberikan *endorphin massage*.
- c. Diketuainya intensitas nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III setelah diberikan *endorphin massage*.
- d. Diketuainya pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Peneliti

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bisa menambah pustaka dan pengembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Untuk memberikan tambahan referensi dalam bidang pendidikan kesehatan, serta bisa digunakan sebagai bahan bacaan di perpustakaan dalam penelitian berikutnya.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini kiranya bisa menjadi informasi dan masukan bagi TPMB Anisa Mauliddina terkait dengan pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III, sehingga pasien yang mengalami nyeri punggung bisa mendapatkan pelayanan kebidanan dengan baik dan pasien nyeri punggung yang datang di TPMB Anisa Mauliddina mendapatkan pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri punggung dengan baik.

c. Bagi Responden

Penelitian ini bisa memberi edukasi mengenai manfaat *endorphin massage* dan sebagai informasi tambahan bagi ibu hamil mengenai cara mengurangi nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini bisa menerapkan teori yang diperoleh selama perkuliahan untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman, terutama dalam mengatasi nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode dan Analisa Data	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Aprima Yona Amir, Fafelia Rozyka Meysetri, Febby Herayono, Dewi Fransisca, Hartati Deri Manila (2022)	Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Setia Padang Pariaman.	Penelitian ini kuantitatif menggunakan metode <i>pra-eksperimen</i> dengan dengan pendekatan <i>one grup pretest-posttest design</i> . Analisis univariat dan bivariat dengan uji <i>wilcoxon sign rank test</i> .	Berdasarkan hasil $\alpha=0,05$ menunjukkan $p=0,000$ sehingga $p<0,05$ artinya ada pengaruh <i>Endorphin massage</i> terhadap penurunan intensitas nyeri punggung	Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>quasi-eksperimen</i> dengan <i>nonequivalent control group design</i> dan teknik pengambilan sampel yaitu <i>purposive sampling</i> , lokasi dan waktu penelitian. Sedangkan peneliti terdahulu menggunakan satu kelompok.
2.	Miftahul Munir, Dwi Kurnia Purnama Sari, Aris Puji Utami, Ina Sholikhatin (2022)	Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Penelitian ini menggunakan metode <i>true eksperimental design</i> dengan rancangan <i>Pretest-Posttest Control Group design</i> . uji <i>Mann-Whitney</i> .	Hasil analisa dengan menggunakan Hasil perhitungan z adalah - 4,237 dengan p-value 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga hipotesis disetujui, sehingga kesimpulan yang dapat ditarik yaitu <i>endorphin massage</i> efektif nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Perbedaan penelitian ini terdapat menggunakan metode <i>quasi-eksperimen</i> dengan <i>nonequivalent control group design</i> teknik pengambilan sampel yaitu <i>purposive sampling</i>
3.	Kurniyati, Derison Marsinova Bakara (2021)	Pijat <i>Endorfin</i> Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten	Penelitian ini menggunakan metode <i>pre-eksperimental one grup pretest-posttest</i> . Pengambilan sampel dengan	Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p=0,001$ dimana α 5% mengalami perubahan	Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>quasi-eksperimen</i> dengan

No	Peneliti	Judul	Metode dan Analisa Data	Hasil Penelitian	Perbedaan
		Rejang Lebong	cara <i>consecutive sampling</i>	skala nyeri yang lebih signifikan sebelum dan sesudah <i>endorphin massage</i> .	<i>nonequivalent control group design</i> dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> . Peneliti sebelumnya menggunakan satu kelompok.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA