

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah saat ketika sebuah janin berada di dalam rahim seorang perempuan. Proses ini dimulai dengan pembuahan, dimana sperma laki-laki bertemu dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur. Setelah terjadi pembuahan, sebuah kehidupan baru, yaitu janin, mulai berkembang di dalam rahim ibu, tempat yang memberikan perlindungan yang aman dan nyaman bagi janin tersebut. (Syaiful et al., 2021)

Selama trimester I, II, dan terutama III dari kehamilan, ibu hamil membutuhkan perhatian khusus karena berbagai masalah yang mungkin timbul, salah satunya adalah ketidaknyamanan yang dirasakan akibat pertumbuhan janin. Salah satu masalah umum yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III adalah rasa nyeri pada bagian punggung yang disebabkan oleh peningkatan berat janin dalam kandungan (Maryani et al., 2020).

Prevalensi nyeri punggung paling tinggi terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Menurut laporan Dinkes Jabar tahun 2022, jumlah ibu hamil di Jawa Barat mencapai 902.935 orang. 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%. Salah satu keluhan yang sering dilaporkan oleh ibu hamil saat melakukan perawatan antenatal adalah nyeri punggung. (Dinkes Jabar, 2020)

Purnamasari (2019) menemukan bahwa 3 (10%) ibu hamil trimester III di Semarang mengalami nyeri punggung dengan tingkat ringan menurut skala VAS, sementara 22 orang (73,33%) mengalami tingkat nyeri sedang, dan 5 orang (16,67%) mengalami tingkat nyeri berat menurut skala VAS.

Beberapa studi mengenai nyeri punggung selama kehamilan telah mengindikasikan angka kejadian antara 25% hingga 90%. Mayoritas penelitian memperkirakan bahwa sekitar setengah dari wanita hamil akan mengalami nyeri punggung. Sekitar sepertiga dari mereka akan mengalami nyeri yang parah, yang kemudian dapat mengganggu kualitas hidup mereka. Sebanyak 80% dari wanita hamil yang mengalami nyeri punggung mengatakan bahwa kondisi tersebut mempengaruhi aktivitas harian mereka, sedangkan 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak mampu bekerja (Said et al., 2022)

Nyeri punggung merupakan kondisi yang sering terjadi pada ibu hamil, akibat perubahan fisik dan hormonal selama masa kehamilan. Pertumbuhan janin, bertambahnya berat badan, serta perubahan postur tubuh menambah tekanan pada punggung, terutama pada tulang belakang dan otot-otot penyangganya. Selain itu, hormon relaksin yang dilepaskan selama kehamilan membuat ligamen di daerah panggul lebih kendur, yang juga dapat menyebabkan nyeri punggung (Sulastri et al., 2022).

Penyebab nyeri punggung salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Dampak

yang akan terjadi apabila nyeri punggung tidak segera diatasi adalah perburukan morbiditas, gangguan kemampuan mengendarai kendaraan, kesulitan melanjutkan tugas sehari-hari, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas (Amin, 2023).

Selama kehamilan, nyeri punggung sering terjadi terutama pada trimester kedua dan ketiga. Masalah nyeri punggung selama kehamilan menjadi kompleks, menyebabkan pengalaman sensorik yang tidak menyenangkan serta gangguan emosional karena kerusakan jaringan yang mungkin terjadi. Nyeri punggung selama kehamilan dapat menimbulkan rasa takut dan kecemasan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat stres dan menghadirkan perubahan fisik yang signifikan bagi ibu. Nyeri punggung bawah dan kecemasan secara bersama-sama dapat saling memperburuk keadaan satu sama lain. (Khairunnisa et al., 2022)

Nyeri punggung pada wanita hamil yang memasuki trimester ketiga dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang berlebihan, terutama karena tanggung jawab rumah tangga yang meningkat dan tuntutan pekerjaan. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan dan kurangnya istirahat yang memadai bagi ibu hamil (Fithriyah et al., 2020).

Penanganan nyeri punggung dapat dilakukan melalui metode farmakologis dan non-farmakologis. Meskipun penanganan farmakologis cenderung lebih efektif dan cepat dalam mengurangi nyeri dibandingkan pendekatan non-farmakologis, namun demikian, penggunaan obat-obatan

memiliki risiko potensial terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu pendekatan non-farmakologis adalah melalui terapi pijat endorfin. (Diana et al., 2019).

Endorphin Massage adalah pijatan atau sentuhan ringan yang sangat penting untuk ibu hamil menjelang kelahiran. Dengan pijatan ini, tubuh dapat melepaskan senyawa endorfin, yang merupakan pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Endorfin sudah dikenal memiliki banyak manfaat. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan perasaan stres. Mereka juga dapat muncul melalui berbagai aktivitas, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, dan meditasi (Wulandara et al., 2022)

Salah satu cara non-invasif untuk mengatasi nyeri adalah dengan pijat endorfin. Ini karena pijat menurunkan katekolamin endogen, yang merangsang pelepasan hormon endorfin, yang bermanfaat untuk meredakan nyeri dan menimbulkan perasaan nyaman. Selain itu, pijat meningkatkan pelepasan endorfin, yang kemudian mengaktifkan saraf otak untuk meredakan nyeri (Rini et al., 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dyah, sebelum menjalani terapi pijat endorfin, 9 orang (45%) mengalami nyeri punggung berat. Namun, setelah menjalani terapi pijat endorfin, tidak ada satupun responden yang melaporkan nyeri punggung berat (0%). (Handayany et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas, Nyeri punggung merupakan kondisi fisiologis yang paling umum terjadi selama kehamilan, yang memiliki dampak negatif

terhadap berbagai aspek, termasuk kualitas tidur, kesehatan fisik, produktivitas kerja, interaksi sosial, dan tugas rumah tangga. Oleh karena itu, solusi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan ibu hamil termasuk terapi nyeri dengan *endorphin massage*, yaitu pijatan atau sentuhan ringan yang dapat membuat rasa nyaman dan ketenangan selama proses persalinan. Dari penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan *Endorphin Massage* Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancasan Kota Bogor.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat intensitas penurunan nyeri punggung setelah mendapatkan *endorphin massage*.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden (Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas, Usia kehamilan dan Menggunakan obat-obatan dalam menangani nyeri) ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung
- b. Diketahui hasil pengkajian ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung
- c. Diketahui prosedur pelaksanaan *Endorphine Massage*
- d. Diketahui hasil evaluasi setelah penerapan *Endorphine Massage*

C. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil studi kasus dapat bermanfaat sebagai bahan masukan, acuan, rujukan dalam pengembangan ilmu keperawatan, serta berguna sebagai bahan referensi untuk studi kasus selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi yang terkait dalam upaya penerapan endorphin massage untuk menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III khususnya dalam bidang keperawatan maternitas

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman, dan pengetahuan dalam menerapkan endorphin massage untuk menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penulis selanjutnya yang akan melakukan studi kasus dengan topik yang sesuai yaitu Penerapan *Endorphin Massage* Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan sebagai bahan informasi yang dapat dijadikan acuan untuk menentukan pendekatan model keperawatan mengenai penatalaksanaan penerapan *Endorphin Massage* untuk menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III

D. Rumusan Masalah

Maka permasalahan yang akan dirumuskan dalam studi kasus adalah “Bagaimana tingkat intensitas nyeri punggung setelah mendapatkan endorphin massage?”