

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan dimulai saat sel sperma pria bertemu dan bersatu dengan sel telur wanita. Setelah pembuahan terjadi, sel telur yang telah dibuahi akan menempel pada dinding rahim, yang disebut sebagai implantasi. Kehamilan secara umum terbagi menjadi tiga fase utama yang disebut trimester. Trimester Pertama (Minggu ke-1 hingga ke-12) Fase ini berlangsung selama tiga bulan pertama kehamilan. Pada masa ini, janin berkembang dengan sangat pesat, di mana organ-organ vitalnya mulai terbentuk. Trimester Kedua (Minggu ke-13 hingga ke-27) Trimester kedua adalah periode di mana pertumbuhan janin semakin cepat. Umumnya, di fase ini ibu hamil sudah mulai bisa merasakan gerakan dari sang buah hati. Trimester Ketiga (Minggu ke-28 hingga ke-40) Ini adalah tahap akhir kehamilan, di mana janin terus tumbuh dan menambah berat badan untuk persiapan kelahiran. Pada masa ini, tubuh ibu juga bersiap untuk proses persalinan. (Rahmadayanti, 2024).

Pada masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Perubahan ini menjadi lebih terasa, terutama di trimester ketiga. Hal ini disebabkan oleh pertumbuhan janin yang semakin besar dan persiapan tubuh ibu untuk proses persalinan. Keluhan yang umum dialami antara lain sulit tidur (insomnia), sering berkemih, tekanan pada perineum, konstipasi, varises, mudah merasa lelah, kram kaki, edema pada pergelangan kaki, serta nyeri punggung bawah (low back pain/ LBP) Wulandari and Andryani (2020).

Menurut Rahmadayanti dkk, (2024), Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat muncul akibat adanya perubahan pada otot-otot tulang belakang akibat adanya penarikan atau ketegangan di area Nyeri punggung dialami oleh sekitar 70% ibu hamil. Selain itu, sekitar 30Sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung yang berhubungan dengan perubahan postur tubuh akibat peningkatan

berat janin. Kondisi ini membuat ibu hamil lebih sering membungkuk sehingga menimbulkan keluhan nyeri punggung. Membesarnya perut membuat ibu hamil kehilangan keseimbangan. Kondisi ini menyebabkan postur tubuh cenderung tertarik ke belakang, leher ikut melengkung, dan punggung bagian bawah menjadi lebih melengkung. Akibatnya, otot-otot punggung mengalami tarikan yang memicu timbulnya nyeri.

Data Menurut World Health Organization (2022) Selama Keluhan nyeri punggung dialami lebih dari 50% ibu hamil di dunia, dan umumnya terjadi pada trimester ketiga. Prevalensi nyeri punggung bawah Low back pain pada ibu hamil trimester III di Indonesia dilaporkan memiliki prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan banyak negara lain di dunia. Secara global Widiyastika, dkk (2023) melaporkan prevalensi nyeri punggung trimester III sekitar 47,8 % Di Indonesia, prevalensinya jauh lebih tinggi, berkisar antara 60 % hingga 80 %.

Menurut Kementerian Kesehatan (2023), Terdapat sekitar 5.298.285 ibu hamil di Indonesia yang mengalami nyeri punggung bawah, dengan prevalensi keseluruhan kehamilan berkisar antara 60–80%, dan mengalami peningkatan signifikan di trimester III. Berdasarkan Journal of Lentera Perawat yang diterbitkan tahun 2024 menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester I sebanyak 16,7% pada trimester II sebanyak 31,3% sedangkan pada trimester III sebanyak 53% Rahmadayanti, dkk (2024). Di wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT), menurut laporan Dinas Kesehatan Provinsi NTT (2023), sebanyak 62% ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ANC menyebutkan keluhan nyeri punggung. Hal ini juga ditemukan di wilayah kerja Puskesmas di Kota Kupang.

Menurut Laporan Dinas Kesehatan Kota Kupang pada tahun (2022), jumlah ibu hamil di Kota Kupang sebanyak 8.605 orang ibu hamil. Terdapat 1.783 ibu hamil yang tercatat di Puskesmas Oesapa. Puskesmas Oesapa merupakan salah satu puskesmas di Kota Kupang yang berada di Kelurahan Oesapa Kecamatan Kelapa Lima dengan wilayah kerja puskesmas sebanyak 5 kelurahan, berdasarkan

data yang diperoleh didapatkan bahwa angka Ibu Hamil Trimester III dari bulan Januari-Desember 2024 sebanyak 1.783 orang ibu hamil.

Nyeri punggung bawah yang tidak diatasi dapat menyebabkan ibu hamil mengalami hambatan dalam berdiri, duduk, atau berpindah posisi di tempat tidur, serta berdampak pada terganggunya rutinitas harian dan penurunan kualitas hidup. Dampak buruknya termasuk kesulitan berjalan jika nyeri menyebar ke area pelvis dan lumbar. Dengan demikian, keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil harus mendapatkan penanganan yang sesuai. (Nur Afni, Magdalena 2024).

Dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, tersedia berbagai bentuk penatalaksanaan, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri secara farmakologis dapat berupa pemberian analgesik seperti parasetamol dan ibuprofen. Adapun terapi nonfarmakologis dilakukan tanpa obat meliputi teknik relaksasi, distraksi, melakukan kompres hangat jahe, senam hamil, tidur miring kiri dan mengganjal punggung dengan bantal serta pemijatan atau *massage* Anggasari et al. (2024).

Terapi pijat (*massage*) merupakan teknik penekanan menggunakan Tekanan yang diberikan pada jaringan lunak, seperti otot, tendon, atau ligamen, tanpa menimbulkan pergeseran ataupun perubahan letak sendi dengan tujuan untuk mengurangi nyeri. Menurut Nur Afni, Magdalena (2024) *Massage Effleurage* adalah teknik usapan lembut, panjang, dan berkesinambungan pada area punggung atau sakrum yang memberikan efek relaksasi. Metode ini memiliki keunggulan karena tidak menimbulkan efek samping serta dapat meningkatkan kedekatan dan keharmonisan dalam keluarga. Berbeda dengan teknik lain yang dapat dilakukan sendiri oleh ibu hamil, pijat *effleurage* membutuhkan bantuan orang lain, terutama suami atau keluarga yang telah didedikasi cara melakukannya.

Mahmudah dkk, (2024) dalam penelitiannya yang berfokus pada Penerapan *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III turut memperkuat pernyataan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian

yang dilakukan skaa nyeri pada ibu hami trimester III sebeum dilakukan terapi *massage effleurage* adaah 7 (nyeri berat) seteah dilakukan terapi komplementer *massage effleurage* yaitu sebanyak 4x daam seminggu dengan durasi waktu 15-20 menit skala nyerinya menurun di angka 3 (nyeri sedang). Maka dari hasil penelitian ini adanya kemampuan terapi Massage Effleurage terhadap penurunan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Atas dasar tersebut, penulis berinisiatif melakukan penelitian mengenai efektivitas Massage Effleurage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut bagaimana Efektivitas Penerapan *Massage Effeurage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Berbasis Asuhan Keperawatan .

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Efektivitas Penerapan *Massage Effeurage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Berbasis Asuhan Keperawatan .

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi skala nyeri pada Ibu Hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan terapi *massage effleurage*
2. Menggambarkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah mendapatkan terapi Massage Effleurage
3. Mengidentifikasi Efektivitas Penerapan *Massage Effeurage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1. Dalam ranah pengembangan ilmu pengetahuan, penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan serta memperluas pengalaman dalam penerapan ilmu keperawatan mengenai Efektivitas Penerapan *Massage Effeurage* untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III
2. Bagi institusi pendidikan (Poltekkes Kupang)  
Sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang Efektivitas Penerapan *Massage Effeurage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi peneliti  
Dengan adanya penelitian ini, penulis berkeinginan untuk meningkatkan wawasan, keterampilan penelitian, penerapan teori, dan memperkaya literatur.
2. Bagi institusi  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dalam pengembangan ilmu dan praktik keperawatan yaitu Efektivitas Penerapan *Massage Effeurage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III berbasis Asuhan Keperawatan
3. Bagi responden  
Diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya sebagai informasi mengenai penatalaksanaan penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.