

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Federasi Obstetri dan Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai proses dimulainya pembuahan, yaitu penyatuan antara sel sperma dan sel telur, yang kemudian diikuti dengan proses implantasi atau penempelan embrio ke dinding rahim (Marsanda et al., 2023). Kehamilan trimester III merupakan kehamilan yang dimulai pada minggu ke 28 sampai dengan minggu ke 48. Pada trimester III, keluhan yang disebabkan oleh pembesaran perut, perubahan fisiologis, dan perubahan hormonal akan menimbulkan keluhan pada ibu hamil. Keluhan tersebut salah satunya nyeri punggung, terjadinya nyeri pada punggung bawah ibu hamil yaitu 60%- 80% di Indonesia pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Fazlylawati & Fansari, 2025). Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri pada area lumbosacral. Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan, hal ini disebabkan karena perubahan ukuran uterus, penambahan berat janin, penurunan kepala janin, dan janin yang semakin aktif bergerak. Nyeri punggung jika tidak segera ditangani bisa berkembang menjadi masalah jangka panjang, bahkan meningkatkan risiko nyeri pasca persalinan dan nyeri punggung kronis yang sulit disembuhkan, terutama ketika rasa sakit menyebar ke area pelvis, yang menyebabkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berdiri setelah duduk, atau mengangkat benda (Arisandy et al., 2024).

Menurut data Data global menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III bervariasi antara 15-45% setiap tahunnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa 33% ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami nyeri punggung. Di Inggris, sekitar 17,3 juta ibu hamil mengalami keluhan serupa. Menurut sebuah artikel dalam *Journal of Midwifery* yang dipublikasikan pada 2020, nyeri punggung bawah merupakan keluhan paling umum di trimester III kehamilan, dengan prevalensi global mencapai 40,7% pada tahun tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Andarmoyo (2021) di Australia, WHO (2017) menyebutkan bahwa sekitar 80% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah, dengan rincian 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% nyeri sedang, dan 17,5% mengalami nyeri berat (Marsanda et al., 2023). Berdasarkan data

kementerian kesehatan republik indonesia (2018), prevalensi nyeri punggung ibu hamil di Indonesia cukup tinggi dengan hasil 19,3 % di Aceh 18, 3 % Bali, 17, 5 % di Jawa Barat dan 15, 4 % di Papua mengalami nyeri punggung (Arisandy et al., 2024).

Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan, hal ini disebabkan karena perubahan ukuran uterus, penambahan berat janin, penurunan kepala janin, dan janin yang semakin aktif bergerak. peningkatan beban uterus akan semakin mencondongkan perutnya dan menambah lengkungan pada punggung bagian bawah sehingga menimbulkan nyeri. disamping dapat pula disebabkan karena kompresi pada tulang dan saraf vertebrai sehingga menyebabkan ketegangan otot dan sendi panggul yang menimbulkan nyeri pada ibu hamil trimester III. (Fazlylawati & Fansari, 2025).

Nyeri punggung bisa diatasi dengan kedua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Meskipun terapi farmakologis sering kali lebih cepat dan efektif dalam mengurangi nyeri, terapi ini cenderung lebih mahal dan dapat menyebabkan efek samping. Obat-obatan farmakologi dapat lebih cepat mengurangi rasa nyeri, tetapi penggunaan jangka panjangnya berisiko bagi ibu hamil dan janin. Di sisi lain, terapi non-farmakologis, seperti endorfin massage yang melibatkan pijatan ringan, dapat membantu mengatur produksi hormon-hormon tertentu, mengurangi rasa sakit yang berkepanjangan, serta mengendalikan stres. Endorfin dapat diproduksi melalui berbagai kegiatan, termasuk pernapasan dalam, meditasi, dan relaksasi(Astutik, 2024).

Endorfin Massage adalah terapi pijat ringan yang memiliki peranan penting bagi ibu hamil menjelang kelahiran. Terapi ini dapat memicu tubuh untuk melepaskan endorfin, senyawa yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan membantu menciptakan kenyamanan. Endorfin dikenal memiliki berbagai manfaat, seperti mengatur produksi hormon pertumbuhan dan hormon seks, mengurangi rasa sakit kronis, mengontrol stres, serta dilepaskan melalui aktivitas seperti pernapasan dalam, meditasi, dan relaksasi. Manfaat dari *Endorfin Massage* meliputi relaksasi, pengurangan nyeri dengan memperbaiki aliran darah di area yang sakit, stimulasi reseptor sensori pada kulit dan otak, serta memberikan rasa nyaman yang berhubungan dengan kedekatan antar individu. Terapi ini juga meningkatkan sirkulasi darah lokal, merangsang pelepasan endorfin, mengurangi katekolamin endogen, serta menghambat sinyal rasa sakit melalui stimulasi serat eferen(Kartikasari & Nuryanti, 2016).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dyah, ditemukan bahwa sebelum terapi endorphan massage, 45% responden mengalami nyeri berat, namun setelah terapi, tidak ada lagi yang merasakan nyeri berat (0%) (Handayani, 2021). Hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian oleh Aamir (2022), di mana sebelum endorphan massage, 75% dari 20 responden mengalami nyeri berat, namun setelah terapi, 60% melaporkan nyeri sedang. Penelitian oleh Cahyani (2020) menunjukkan bahwa sebelum diberikan endorphan massage, 71,4% responden mengalami nyeri sedang dan 9,5% nyeri berat, namun setelah terapi, 28,6% tidak merasa nyeri, 57,1% melaporkan nyeri ringan, dan 14,3% merasakan nyeri sedang. Penelitian lain oleh Niu (2019) juga menunjukkan bahwa sebelum terapi, 50% responden mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang dan berat, namun setelah terapi endorphan massage, 83,3% mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Semua hasil ini menunjukkan bahwa endorphan massage dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil trimester ketiga (Fazlylawati & Fansari, 2025).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan *Endorphan Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Oepoi Kota Kupang”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah penerapan endorhin massage dapat menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di puskesmas oepoi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mendapatkan gambaran asuhan keperawatan dengan penerapan endorphan massage untuk menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum di Puskesmas Oepoi.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi Endorphan Massage
- c. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi Endorphan Massage

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan tambahan informasi bagi tenaga kesehatan untuk mengembangkan pengetahuan tentang masalah nyeri punggung ada ibu hamil khususnya pada pemberian tindakan non farmakologis untuk terapi Indorphin massage dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini digunakan sebagai media pembelajaran untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang meningkatkan pengetahuan masyarakat yang menderita nyeri punggung dengan pemberian indorphin massage untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

b. Manfaat bagi puskesmas

Sebagai bahan masukan dalam hal perencanaan meningkatkan pengetahuan penderita yang berisiko terhadap kejadian penderita nyeri punggung melalui terapi non farmakologis khusus (*indorphin massage*) dan menurunkan angka penderita nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sehingga membantu keberhasilan program pemerintah untuk mengurangi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

c. Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya dan menambah literatur sebagai bahan pustaka tambahan bagi Poltekkes Kemenkes Kupang khususnya program studi profesi ners terkhusus pada peningkatan pengetahuan untuk menurunkan nyeri punggung.

d. Manfaat bagi masyarakat

Sebagai bahan masukan dan membantu program kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penurunan nyeri punggung dengan terapi indorphin massage.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti dan tahun peneliti	Judul penelitian	Metode	Hasil
1.	Kurniawaty, Suherwin, Widya Arisandy, Siti Mahmudah, 2024.	Penerapan Endorphin massage dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Desain penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek penelitian 2 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, pengumpulan data dengan wawancara dan observasi, penelitian ini dilaksanakan di BPM A. Wulan Banyuasin pada bulan mei-juni 2024. Analisa data dengan membandingkan antara teori dan data yang ditemukan di pasien.	Setelah dilakukan penerapan endorphin massage menunjukkan pasien 1 nyeri punggung skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 2, dan pasien 2 skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1. Endorphin massage dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
2.	Siti Aristania Ayuisma, Yustiana Olfah, Sari Candra Dewi. 2020	Penerapan endorphin massage untuk menurunkan nyeri punggung	Menggunakan metode studi kasus diskriptif. Studi kasus ini dilaksanakan	Skala nyeri Ny. N menurun dari 5 menjadi 4 pada tindakan pertama,

		<p>pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Sewon 2 Bantul</p>	<p>pada bulan maret 2020 dengan mebandingkan respon 2 pasien dengan kasus yang sama dengan diberikan endorphin massage.</p>	<p>di penerapan kedua dan ketiga skalanya 4 menjadi 3. Respon dari Ny. N sudah merasakan sensasi merinding dan membuatnya rileks sampai tertidur saat sedang dilakukan tindakan. Sedangkan nyeri punggung Ny. D belum menurun yaitu skala 4 dengan terlihat gelisah dan tampak pucat. Ny. D merasakan rileks dan mengalami penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 3 pada penerapan ketiga.</p>
--	--	---	---	--