

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan fase yang penuh makna dan kebahagiaan bagi banyak pasangan. Kehamilan adalah proses fisiologis yang unik dan penuh dinamika, baik secara fisik maupun emosional. Kehamilan merupakan rangkaian proses yang dimulai dari pembuahan sel sperma dan ovum, kemudian dilanjutkan dengan penempelan embrio pada dinding rahim yang dikenal sebagai nidasi atau implantasi. Jika dihitung sejak fertilisasi hingga kelahiran bayi, masa kehamilan normal berlangsung sekitar 40 minggu. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama yang berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua selama 15 minggu (dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27), dan trimester ketiga selama 13 minggu, dimulai dari minggu ke-28 hingga kelahiran (minggu ke 40) (Pratiwi & Sugiharti, 2024).

Berdasarkan data global, persentase atau prevalensi penderita dengan nyeri pada bagian punggung bawah di dunia bervariasi setiap tahunnya, dengan angka yang mencapai antara 15% hingga 45%. Menurut data dari *World Health Organization (WHO)*, sekitar 33% ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami nyeri punggung bawah. Sementara itu, penelitian *World Health Organization (WHO)* (2017) yang dikutip dalam studi Andarmoyo (2021) di Australia mengungkapkan bahwa 80% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah, dengan rincian 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% mengalami nyeri sedang, dan 17,5% mengalami nyeri berat. (Danuputra, 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2023 jumlah ibu hamil mencapai 5.256.483 orang. Prevalensi rasa tidak nyaman akibat nyeri punggung pada wanita hamil di Indonesia sendiri berdasarkan survey yang dilakukan dilaporkan bahwa 70% ibu hamil

mengalami nyeri punggung pada trimester III. Dikarenakan oleh beberapa faktor yang terjadi selama masa kehamilan ibu. (Armayanti et al., 2023)

Nusa Tenggara Timur (NTT), sebagai salah satu provinsi di Indonesia, menghadapi tantangan dalam hal kesehatan ibu hamil. Meskipun data spesifik terkait prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Nusa Tenggara Timur (NTT) masih terbatas, beberapa studi menunjukkan bahwa masalah kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan di daerah ini cukup tinggi, seiring dengan adanya ketidaksetaraan dalam akses layanan kesehatan dan pendidikan mengenai kehamilan yang sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2020) mengenai prevalensi masalah muskuloskeletal pada ibu hamil di beberapa daerah Indonesia, termasuk Nusa Tenggara Timur (NTT), mengungkapkan bahwa sekitar 60% ibu hamil mengalami nyeri punggung di trimester ketiga. Selain itu, dalam studi oleh Gunawan (2022) yang meneliti pengaruh gaya hidup dan pola makan pada ibu hamil di Nusa Tenggara Timur (NTT), ditemukan bahwa kurangnya pendidikan tentang postur tubuh yang baik dan teknik relaksasi dapat memperburuk kondisi nyeri punggung. (Bidan, 2024)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumba Barat kasus nyeri punggung pada trimester III, pada tahun 2021 sebanyak 2.698 orang, pada tahun 2022 data ibu hamil sebanyak 2.572 orang, pada tahun 2023 data ibu hamil 2.294 orang dan pada tahun 2024 data ibu hamil 2.229 sebanyak orang. (Dinkes, Sumba Barat 2024)

Perubahan selama kehamilan sering kali menimbulkan ketidaknyamanan, seperti nyeri punggung dan pegal-pegal pada kaki. Gejala ini biasanya sesuai dengan fase kehamilan yang terbagi menjadi tiga trimester. Trimester III menjadi periode yang memerlukan perhatian khusus karena pada masa ini terjadi peningkatan pesat dalam pertumbuhan dan perkembangan janin. Pada trimester III, seiring dengan bertambah besarnya rahim akibat pertumbuhan janin, titik berat tubuh ibu hamil cenderung bergeser ke depan. Untuk menjaga keseimbangan, tubuh secara alami menyesuaikan posisi, dengan menarik punggung bagian atas ke belakang. Hal ini menyebabkan

lengkungan yang lebih besar pada tulang punggung bagian bawah (*lordosis*), serta pemendekan otot-otot di sekitar tulang belakang. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan nyeri atau rasa sakit pada punggung ibu hamil. (Pratiwi & Sugiharti, 2024). Berdasarkan pendapat di atas memperkuat argumen bahwa nyeri punggung pada trimester III merupakan akibat dari perubahan postur dan tekanan fisik akibat pertumbuhan janin. Nyeri punggung pada ibu hamil tidak hanya berdampak pada kenyamanan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup, tidur, aktivitas harian, hingga kondisi psikologis ibu hamil. Diperkirakan sekitar 60% wanita hamil mengalami nyeri punggung. Kondisi ini umumnya terjadi pada sendi dan otot di area tulang panggul serta punggung bawah. Nyeri tersebut biasanya muncul ketika melakukan aktivitas tertentu, seperti membungkuk ke depan, mengangkat barang, bangun dari tempat tidur, atau berdiri dari posisi duduk (Mawaddah, 2022).

Penelitian yang dilakukan Fitriana, et al (2024) menjelaskan bahwa pada trimester ketiga, dapat terjadi perubahan signifikan terutama pada berat badan, yang disebabkan oleh pembesaran rahim serta kelonggaran ringan pada sendi panggul, yang memengaruhi area lumbosakral. Intensitas nyeri punggung cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, karena nyeri tersebut merupakan dampak dari pergeseran pusat gravitasi tubuh dan perubahan struktural yang terjadi dari postur tubuh ibu hamil. Nyeri punggung pada ibu hamil ditandai dengan rasa sakit atau ketidaknyamanan di area tulang punggung yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan hormonal selama kehamilan, khususnya peningkatan hormon relaksin, yang membuat otot-otot menjadi lebih rileks dan lemah. Faktor lain yang berkontribusi meliputi kenaikan berat badan, perubahan postur tubuh akibat pembesaran rahim, riwayat nyeri punggung sebelumnya, serta aktivitas yang melibatkan peregangan berulang.

Menurut penelitian Zhavira Nadya Septari & Riski Oktafia, (2023), melakukan *back massage* dapat menimbulkan efek relaksasi, dengan melakukan usapan lembut tanpa tekanan kuat pada punggung. *Massage* punggung adalah salah satu teknik yang dilakukan pada daerah punggung

dengan telapak tangan, bermanfaat untuk meningkatkan kelenturan otot serta menenangkan bagian ujung saraf dan menghilangkan sensasi nyeri. Oleh karena itu, intervensi seperti *back massage* memiliki dasar ilmiah untuk dikembangkan sebagai metode non-farmakologis yang aman dan bermanfaat dalam mengatasi keluhan ini. Pendekatan semacam ini dapat memberikan dukungan tidak hanya untuk kesehatan fisik ibu, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup selama kehamilan. (Zhavira Nadya Septari & Riski Oktafia, 2023)

Berdasarkan latar belakang di atas, bahwa masih sedikit tenaga kesehatan yang melakukan *back massage* sebagai intervensi dalam mengatasi masalah nyeri punggung ibu hamil trimester III sehingga penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Implementasi *Back Massage* Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tana Rara Kabupaten Sumba Barat”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana implementasi *back massage* untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III Di Puskesmas Tana Rara Kabupaten Sumba Barat?

C. Tujuan Studi Kasus

Penulis mampu mengimplementasikan *back massage* untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Puskesmas Tana Rara Kabupaten Sumba Barat.

D. Manfaat Studi Kasus

Karya ilmiah ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi tempat studi kasus Puskesmas Tana Rara

Dengan adanya studi kasus ini, diharapkan dapat memberikan nilai tambah berupa pemikiran dan referensi dalam memngimplementasikan teknik terapi *back massage* dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III Di Puskesmas Tana Rara Kabupaten Sumba Barat.

2. Bagi perkembangan ilmu keperawatan

Study kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi yang bermanfaat bagi profesi keperawatan, dalam mengimplementasikan teknik terapi *back massage* untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III Di Puskesmas Tana Rara Kabupaten Sumba Barat.

3. Untuk pasien, anggota keluarga, serta masyarakat

Temuan dalam studi kasus ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat sebagai upaya promosi kesehatan kepada masyarakat. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai acuan dalam upaya penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Puskesmas Tana Rara Kabupaten Sumba Barat.

4. Bagi Penulis

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi penulis untuk meningkatkan keterampilan dalam menerapkan teknik *back massage* sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Selain itu, penelitian ini memperluas wawasan mengenai praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) serta memberikan pengalaman dalam merancang, melaksanakan, dan menganalisis studi kasus yang dapat mendukung pengembangan kompetensi profesional sebagai calon perawat.