

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri punggung bawah (low back pain) adalah salah satu keluhan fisiologis yang sering muncul selama kehamilan. Pada trimester III, keluhan ini muncul akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pembesaran uterus yang mendorong ke depan, sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser. Hal ini menyebabkan ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya agar tetap seimbang, namun postur yang tidak tepat justru memicu ketegangan otot dan sendi. Peningkatan lengkungan lordosis lumbal, tekanan rahim terhadap tulang belakang, dan ketegangan otot paravertebra turut memperparah nyeri (Kurniawaty dkk., 2024). Selain faktor biomekanik, hormon relaksin yang meningkat selama kehamilan juga menyebabkan ligamen menjadi lebih longgar, yang pada gilirannya menambah rasa tidak nyaman dan nyeri pada daerah punggung.

Dampak dari nyeri punggung ini tidak hanya terbatas pada fisik, tetapi juga dapat memengaruhi aspek psikologis dan kualitas hidup ibu hamil. Keluhan nyeri punggung yang berkepanjangan dapat menurunkan kualitas tidur, meningkatkan kelelahan, mengganggu aktivitas sehari-hari, hingga memengaruhi konsentrasi dan suasana hati ibu. Bahkan, nyeri yang tidak tertangani dengan baik berisiko memicu stres berkepanjangan dan kecemasan selama kehamilan. Tidak sedikit ibu hamil yang memilih melahirkan secara sectio caesarea karena ketidaknyamanan akibat nyeri yang berkelanjutan. Lebih jauh lagi, gangguan mobilitas akibat nyeri punggung juga dapat menghambat kesiapan ibu menghadapi proses persalinan, baik secara fisik maupun mental (Majida & Kamidah, 2024).

Secara global, American Pregnancy Association melaporkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil berada pada kisaran 48% hingga 90%. Di Inggris dan negara-negara Skandinavia, sekitar 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung, sementara di Australia angkanya mencapai 70%. Bahkan, sekitar 20% dari ibu hamil dengan nyeri punggung akut berisiko mengalami nyeri kronis, yang memerlukan perawatan lebih lanjut (Nurlitawati dkk., 2022).

Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil mencapai 68% dengan tingkat keparahan sedang, dan 32% dengan intensitas ringan. Sementara itu, prevalensi nyeri punggung bawah (low back pain) secara nasional berada pada angka 18%. Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 melaporkan bahwa jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.256.483 orang. Provinsi Lampung termasuk dalam sepuluh besar provinsi dengan jumlah ibu hamil terbanyak, dengan rata-rata 155.622 ibu hamil per provinsi.

Secara lebih spesifik, data dari Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2022 mencatat bahwa sebanyak 67% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian oleh Arummega dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa sekitar 70% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung, yang umumnya dirasakan sejak trimester kedua dan mencapai puncaknya pada trimester ketiga. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan mengganggu persiapan ibu menjelang persalinan.

Penyebab nyeri punggung selama kehamilan dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Secara fisiologis, pembesaran rahim dan berat janin menyebabkan peregangan pada ligamen penopang serta perubahan dalam struktur dan kelengkungan tulang belakang. Ketegangan otot, kompresi saraf, serta penambahan cairan tubuh selama kehamilan juga turut memberikan tekanan tambahan pada sendi dan jaringan lunak. Selain itu, faktor-faktor lain seperti pengaruh hormon relaksin, kurangnya aktivitas fisik, riwayat nyeri punggung sebelumnya, jumlah kehamilan (paritas), dan kurangnya pengetahuan ibu dalam menjaga postur tubuh yang benar berkontribusi terhadap timbulnya nyeri punggung (Amir dkk., 2022).

Dalam penanganan nyeri punggung selama kehamilan, dikenal dua pendekatan, yaitu pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis umumnya melibatkan pemberian analgesik ringan, namun penggunaannya harus dibatasi karena dapat memberikan efek terhadap janin. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis lebih disarankan, seperti pemberian pijat endorfin, kompres hangat, yoga prenatal, teknik akupresur, hingga pengaturan posisi tidur yang tepat (Sari dkk., 2023).

Pijat endorphen merupakan salah satu metode intervensi non-farmakologis yang menggunakan teknik pijatan lembut pada area punggung, bahu, dan leher. Pijatan ini bertujuan untuk merangsang tubuh menghasilkan endorphen, yaitu senyawa kimia alami yang berfungsi sebagai analgesik internal atau penghilang rasa sakit. Endorphen bekerja dengan menghambat jalur transmisi nyeri ke otak dan memberikan sensasi rileks, nyaman, serta mengurangi stres pada ibu hamil (Agustin dkk., 2024).

Efektivitas terapi pijat endorphen telah dibuktikan melalui beberapa penelitian. Kurniawaty dkk. (2024) dalam penelitiannya terhadap dua ibu hamil usia kehamilan 37–38 minggu menunjukkan bahwa setelah tiga hari pemberian pijat endorphen sebanyak tiga kali sehari selama lima menit, terjadi penurunan nyeri dari skala 6 menjadi skala 2 dan 1. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stimulasi endorphen melalui pijatan dapat membantu mengatasi ketegangan otot dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Selain itu, penelitian oleh Amir dkk. (2022) yang dilakukan di Klinik Setia Padang Pariaman dengan pendekatan one-group pretest-posttest terhadap 20 ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi pijat endorphen selama 30 menit, satu kali per minggu selama empat minggu, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Sebelum terapi, 75% responden mengalami nyeri berat dan 25% nyeri sedang. Setelah terapi, 60% responden mengalami nyeri sedang, 35% nyeri ringan, dan hanya 5% yang masih mengalami nyeri berat.

Berdasarkan data di TPMB Evi Yuzana pada bulan Mei tahun 2025 terdapat 8 ibu hamil dan yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 3 (37,5%) dan yang mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 1 (12,5 %). Berdasarkan uraian diatas penulis mengambil kasus ibu hamil dengan nyeri punggung pada kehamilan trimester III dilakukan pemberian asuhan berkesinambungan dan intervensi tambahan berupa penerapan pijat endorphen.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di Tempat Praktik Mandiri Bidan Evi Yuzana Kecamatan Metro Timur Kota Metro Tahun 2025

C. Ruang Lingkup

Sasaran asuhan kebidanan ini akan diberikan pada Ny. D usia 35 tahun G₃P₂A₀ usia kehamilan 36 minggu 1 hari yang mengalami nyeri punggung. Lokasi asuhan kebidanan dilaksanakan di Tempat Praktik Mandiri Bidan Evi Yuzana Kota Metro dan di rumah klien (*home visit*). Waktu pelaksanaan asuhan kebidanan dari tanggal 19 Mei 2025 sampai dengan 27 Mei 2025.

D. Tujuan Penyusunan LTA

1. Tujuan Umum

Penyusunan Laporan Tugas Akhir bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di tempat praktik mandiri bidan.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan identifikasi data subjektif pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung
- b. Melakukan identifikasi data objektif pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung
- c. Melakukan Analisa data untuk menegakkan diagnose dan masalah asuhan kebidanan kehamilan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung
- d. Melakukan penatalaksanaan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung

E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis laporan tugas akhir ini akan bermanfaat karena akan memberikan pembaca lebih banyak referensi tentang materi asuhan pelayanan kebidanan, khususnya bagi Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Program Studi Kebidanan Metro, serta memberikan masukan bagi penulis selanjutnya mengenai asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung dengan penerapan pijat endorphin.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Prodi Kebidanan Metro

Secara praktis, Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat untuk menambah bahan asuhan pelayanan kebidanan khususnya Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Program Studi Kebidanan Metro untuk memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung dengan penerapan pijat endorphen.

b. Bagi TPMB Evi Yuzana

Secara praktis, Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan informasi tentang pelayanan yang diberikan kepada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan penerapan pijat endorphen.