

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan sebuah proses yang mengagumkan terjadi di dalam rahim seorang wanita selama 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir, proses kehamilan dimulai dengan fertilisasi dan berlanjut dengan nidasi atau penanaman embrio di dalam rahim, lalu berkembang hingga janin tersebut siap untuk dilahirkan(Kasmiati et al., 2023). Kehamilan adalah suatu proses alami yang melibatkan perubahan fisiologis maupun psikologis pada ibu hamil. Selama masa kehamilan, terjadi perubahan pada beberapa sistem tubuh, beberapa diantaranya meliputi sistem kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, dan muskuloskeletal. Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan mencakup perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan secara bertahap mulai dari trimester 1 hingga trimester 3, biasanya perubahan ini menyebabkan ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil yakni nyeri punggung (Sari et al., 2023).

Pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung selama kehamilan, terdapat sekitar 16% melaporkan nyeri punggung pada usia kehamilan 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada usia kehamilan ke-24 minggu dan 93% pada usia kehamilan ke-36 minggu (Pujianna and Murbiah 2023). Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan gejala paling banyak yang mempengaruhi 24% hingga 90% wanita di seluruh dunia (Carvalho et al. 2020). Menurut data World Health Organization (WHO) prevalensi ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung bawah di Australia sebanyak 70%, pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu. Sedangkan di Inggris terdapat 50% ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah. Sementara itu menurut Kementrian Kesehatan jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 5.256.483 orang dengan prevalensi ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung bawah sebesar 18% (Julacha, Nursifa, and Mujiwati 2023).

Di Indonesia, dari 373.000 ibu hamil, sekitar 60-80% dilaporkan mengalami nyeri punggung. Di Provinsi Lampung, insiden nyeri punggung

pada kehamilan trimester III tercatat sebesar 78,3% pada tahun 2021, meningkat menjadi 80,4% pada tahun 2022, dan naik lagi menjadi 83,8% pada tahun 2023. Di tingkat kabupaten, prevalensi nyeri punggung pada trimester III di tahun 2023 adalah 34,5% di Kabupaten Lampung Tengah, 23,3% di Lampung Barat, dan 20,7% di Lampung Selatan. Hal ini menunjukkan tren peningkatan signifikan pada kasus nyeri punggung di kalangan ibu hamil, terutama pada trimester akhir (Dinkes Provinsi Lampung, 2022).

Nyeri punggung pada ibu hamil sering disebabkan oleh peningkatan tekanan pada otot-otot punggung dan pergeseran struktur tulang belakang, yang merupakan respons alami tubuh terhadap perubahan fisik dan hormonal selama kehamilan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, berat badan ibu meningkat, postur tubuh cenderung berubah, pusat gravitasi bergeser. Namun, perubahan-perubahan ini sering kali menyebabkan ketegangan berlebih pada otot punggung dan nyeri yang cukup mengganggu. Dalam menghadapi keluhan ini, terapi non-farmakologis seperti prenatal yoga telah terbukti memberikan manfaat yang signifikan. Menurut Makmun et al. (2022).

Dampak Nyeri punggung selama kehamilan dapat meningkatkan risiko persalinan. Sekitar 50% dari kasus nyeri punggung bawah pada ibu hamil berhubungan dengan berbagai faktor risiko, termasuk indeks massa tubuh yang tinggi, perubahan hormonal, postur tubuh selama kehamilan, serta faktor psikologis seperti depresi dan stres. Tetapi, kurangnya pengetahuan tentang kondisi ini bisa membuat beberapa ibu hamil menganggapnya sebagai gejala normal dan enggan mencari perhatian medis. Dalam konteks ini, peran bidan sangat penting dalam mencegah dan mengelola nyeri punggung pada ibu hamil. (Maharani & Hayati, 2020).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil direkomendasikan oleh dokter dan terapi nonfarmakologi dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga pasien yaitu salah satunya menggunakan Endorphin Massage. Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup

penting diberikan. pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Manfaat Endorphin Massage antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekolamin endogen rangsungan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Ratih Indah Kartikasari, 2020).

Berdasarkan data survey di PMB Retika Wahyuni, Lampung Selatan terdapat 20 ibu hamil trimester 3 diantaranya 13 ibu hamil trimester 3 dengan nyeri punggung dan 7 ibu hamil tidak mengalami nyeri punggung. Rata-rata ibu tersebut mengatakan belum mengetahui cara untuk mengurangi rasa nyeri punngung, selain itu PMB Retika Wahyuni juga belum dilakukan penerapan cara untuk mengurangi nyeri punngung dengan pijat endorphin. Maka dari penulis tertarik memberikan asuhan "*Penerapan Pijat Endorphin Sebagai Terapi Non-Farmakologi Terhadap Nyeri Punngung Pada Ibu Hmil Trimester III*"

B. Rumusan Masalah

Dari masalah yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan keluhan umum yang dirasakan pada ibu hamil karena disebabkan *pengaruh* hormon relaksin dan ligamen. Dengan masih terdapatnya ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, maka perlu Tindakan guna mengurangi nyeri pada punggung ibu tersebut dengan terapi non farmakologis. Berdasarkan masalah tersebut dapat dirumuskan masalah yaitu. "Apakah Penerapan pijat endorphin kepada ibu hamil trimester 3 dapat mengurangi nyeri pada punggung"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada studi kasus ini yaitu memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan penerapan teknik *pijat endorphin* untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kota Lampung Selatan, Way Sulan, Pamulihan.

2. Tujuan Khusus

- a. Dilakukan pengkajian asuhan kebidanan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung terhadap Ny. U di PMB Retika Wahyuni Tahun 2025.
- b. Dilakukan interpretasi data dasar asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung terhadap Ny. U di PMB Retika Tahun 2025.
- c. Dilakukan identifikasi masalah/diagnosa potensial pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan pemberian oijat endorphin untuk mengurangi nyeri punggung terhadap Ny. U di PMB Retika Wahyuni Tahun 2025.
- d. Dilakukan identifikasi dan kebutuhan segera pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punngung dengan pemberian pijat endorphin untuk mengurangi nyeri punggung terhadap Ny.U di PMB Retika Wahyuni Tahun 2025.
- e. Direncanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil trmester III yang mengalami nyeri punggung dengan pemberian pijat endorphin untuk mengurangi nyeri punggung terhadap Ny. U di PMB Retika Wahyuni Tahun 2025.
- f. Dilaksanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan pemberian pijat endorphin untuk mengurangi nyeri punggung terhadap Ny. U di PMB Retika Wahyuni Tahun 2025.
- g. Dilakukan evaluasi pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan pemberian pijat endorphin untuk mengurangi nyeri punggung terhadap Ny.U di PMB Retika Wahyuni Tahun 2025.
- h. Dilakukan pendokumentasian asuhan kebidanan menggunakan SOAP.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan tentang pijat endorphin untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta membandingkan adanya kesamaan atau kesenjangan teori pada praktik lapangan

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan kajian dalam materi Asuhan Kebidanan, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa kebidanan dalam memahami penerapan teknik endorphin *massage* untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil trimester III, serta memperkenalkan metode alternatif dalam praktik kebidanan.

b. Bagi Ibu Hamil

Sebagai informasi dan solusi bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, penelitian ini dapat memberikan alternatif terapi yang aman dan menyenangkan tanpa perlu bergantung pada penggunaan obat-obatan. Diharapkan ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari penerapan pijat endorphin yang dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan.

c. Bagi Lahan Praktik

Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan mutu pelayanan kebidanan melalui penerapan teknik *pijat endorphin* dalam mengelola nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini dapat membantu tenaga medis dan bidan dalam menawarkan terapi non-farmakologis yang dapat diintegrasikan dalam praktik kebidanan di fasilitas kesehatan.

E. Ruang Lingkup

Asuhan yang dilakukan yaitu penerapan teknik pijat Endorphin untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil pada trimester III terhadap Ny U usia 25 tahun G1P0A0, dengan nyeri punggung. Pada

tanggal 24 maret 2025 – 28 maret 2025 di PMB Retika Wahyuni. Teknik Pijat endorphin dilakukan pada ibu hamil trimester III, teknik pijat endorphin diberikan selama 20 menit setiap hari dalam 5 hari dengan melakukan penekanan pada daerah punggung ibu hamil dengan penekanan lembut menggunakan telapak tangan bagian bawah yang membentuk huruf V terbalik dan dilakukan observasi pengurangan intensitas nyeri punggung ibu hamil dan dicatat dalam lembar observasi nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan skala pengukuran nyeri Analog Visual Scale (VAS)