

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Status

1. Kehamilan

a. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah proses biologis yang terjadi ketika sel telur yang dibuahi oleh sperma berkembang menjadi janin di dalam rahim wanita. Kehamilan dimulai dari pembuahan, yang terjadi ketika sperma berhasil membuahi sel telur yang dilepaskan dari indung telur (ovarium). Setelah pembuahan, sel telur yang dibuahi akan bergerak menuju rahim dan menempel pada dinding rahim (endometrium), di mana ia mulai berkembang menjadi janin.

Menurut Sadikin (2022) menjelaskan bahwa kehamilan merupakan kondisi yang terjadi setelah pembuahan, di mana zigot menempel pada dinding rahim, berkembang menjadi embrio dan akhirnya menjadi janin yang siap dilahirkan setelah 9 bulan.

b. Tanda-Tanda Kehamilan

Tanda-tanda kehamilan dapat bervariasi antara satu wanita dengan yang lain, namun secara umum ada beberapa tanda yang paling sering dirasakan oleh ibu hamil pada awal kehamilan. Berikut adalah tanda-tanda umum yang menandakan kehamilan, diantaranya:

1) Terlambat Haid (Amenore)

Terlambat atau tidak datangnya haid adalah tanda awal yang paling sering dicatat oleh wanita hamil. Haid yang terlambat terjadi karena tubuh mulai memproduksi hormon hCG (*human chorionic gonadotropin*), yang menghalangi proses pelepasan telur dan haid. Menurut Prawirohardjo (2021), terlambat haid adalah tanda pertama yang sering diamati oleh wanita sebagai indikasi kehamilan.

2) Mual dan Muntah {*Morning Sickness*}

Mual dan muntah, yang sering terjadi pada pagi hari, adalah gejala umum pada awal kehamilan. Gejala ini biasanya muncul antara minggu ke-4 hingga minggu ke-12, tetapi dapat berlangsung lebih lama pada beberapa wanita. Sadikin (2022) menyebutkan bahwa *morning sickness* dapat terjadi sebagai reaksi tubuh terhadap perubahan hormonal yang tajam selama awal kehamilan.

3) Perubahan Pada Payudara

Perubahan pada payudara, seperti nyeri, pembengkakan, dan perubahan warna pada areola, adalah tanda umum kehamilan. Hormon yang meningkat selama kehamilan dapat menyebabkan payudara lebih sensitif dan nyeri. Cunningham et al. (2023) juga menyebutkan bahwa perubahan payudara merupakan respons tubuh terhadap persiapan menyusui setelah kelahiran.

4) Kelelahan

Banyak wanita hamil merasa sangat lelah pada awal kehamilan, yang sering disebabkan oleh perubahan hormon dan peningkatan volume darah dalam tubuh. Cunningham et al. (2023) menyatakan bahwa kelelahan adalah gejala umum yang dialami selama trimester pertama kehamilan.

5) Sering Buang Air Kecil

Perubahan hormon dan peningkatan volume darah dapat menyebabkan wanita hamil merasa lebih sering buang air kecil. Menurut Prawirohardjo (2021), ini adalah salah satu gejala awal yang sering dirasakan ibu hamil.

6) Perubahan Emosi

Perubahan hormon selama kehamilan dapat menyebabkan wanita hamil merasa lebih emosional, cemas, atau mudah marah. Sadikin (2022) menjelaskan bahwa perubahan emosi ini sering terjadi di awal kehamilan dan dapat dipengaruhi oleh perubahan fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil.

7) Perubahan Selera Makan

Beberapa wanita hamil mengalami perubahan selera makan, baik berupa keinginan untuk makan makanan tertentu atau kebencian terhadap makanan yang sebelumnya disukai. ini juga terkait dengan perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan.

8) Pusing atau Pingsan

Pada beberapa wanita hamil, pusing atau bahkan pingsan bisa terjadi akibat perubahan dalam peredaran darah dan tekanan darah yang lebih rendah. Cunningham et al. (2023) menjelaskan bahwa perubahan ini bisa membuat ibu hamil merasa pusing atau bahkan kehilangan keseimbangan pada awal kehamilan.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kehamilan

Kehamilan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat memengaruhi perkembangan janin dan kesehatan ibu hamil. Berikut adalah beberapa faktor utama yang memengaruhi kehamilan:

1) Kesehatan Ibu

Kesehatan fisik dan mental ibu hamil sangat mempengaruhi kelancaran kehamilan. Beberapa kondisi medis seperti hipertensi, diabetes, gangguan jantung, atau penyakit autoimun dapat menyebabkan komplikasi selama kehamilan. Selain itu, kesehatan mental ibu seperti stres atau depresi juga dapat berdampak pada kesehatan janin dan ibu.

2) Usia Ibu

Usia ibu memainkan peran penting dalam kehamilan. Kehamilan pada usia yang terlalu muda (di bawah 20 tahun) atau terlalu tua (di atas 35 tahun) dapat meningkatkan risiko komplikasi, seperti preeklampsia, kelahiran prematur, atau kelainan kromosom pada janin (misalnya sindrom Down).

3) Gizi dan Nutrisi

Asupan gizi yang seimbang sangat penting bagi ibu hamil untuk mendukung pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan ibu. Kekurangan nutrisi, seperti asam folat, zat besi, dan kalsium, dapat

menyebabkan komplikasi seperti anemia, kelainan pada perkembangan janin, atau cacat lahir. Pola makan yang buruk atau pola hidup yang tidak sehat juga dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan.

4) Faktor Genetik

Faktor genetik ibu dan ayah dapat memengaruhi kualitas dan kesehatan kehamilan. Kelainan genetik atau penyakit turunan yang diturunkan dari orang tua dapat mempengaruhi janin, seperti kelainan kromosom atau gangguan perkembangan.

5) Lingkungan

Paparan terhadap zat berbahaya atau polusi selama kehamilan dapat memengaruhi perkembangan janin. Misalnya, paparan terhadap asap rokok, alkohol, narkoba, atau bahan kimia berbahaya dapat menyebabkan kelainan pada janin atau gangguan perkembangan.

6) Kebiasaan Hidup

Kebiasaan hidup ibu, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau penggunaan narkoba, dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, keguguran, atau cacat lahir. Olahraga teratur dan menjaga berat badan yang sehat sangat penting untuk mendukung kehamilan yang sehat.

7) Frekuensi Kehamilan

Frekuensi dan jarak antar kehamilan juga memengaruhi risiko komplikasi. Kehamilan yang terlalu dekat atau terlalu jauh dengan kehamilan sebelumnya dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan bagi ibu dan janin.

8) Infeksi dan Penyakit

Infeksi yang dialami oleh ibu selama kehamilan, seperti infeksi saluran kemih, toksoplasmosis, atau rubella, dapat mempengaruhi perkembangan janin. Beberapa infeksi juga dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti kelahiran prematur atau keguguran.

9) Kondisi Sosial dan Ekonomi

Kondisi sosial dan ekonomi ibu juga berperan dalam kesehatan kehamilan. Ibu yang hidup dalam kondisi ekonomi yang tidak stabil atau kurang mendapatkan dukungan sosial mungkin kesulitan dalam mengakses perawatan medis yang diperlukan, yang berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan.

d. Kehamilan Trimester 3

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), kehamilan trimester ketiga merupakan fase terakhir dalam proses kehamilan yang dimulai dari minggu ke-25 hingga minggu ke-40. Pada trimester ini, tubuh ibu hamil mengalami perubahan fisik yang signifikan, dan janin semakin berkembang untuk mempersiapkan kelahiran.

e. Perkembangan Janin pada Trimester 3

Pada trimester ketiga, perkembangan janin mengalami kemajuan yang sangat signifikan untuk mempersiapkan kelahiran. Beberapa aspek perkembangan janin pada trimester ketiga meliputi:

- 1) Minggu 25-32: Pada usia ini, janin mulai memiliki lapisan lemak tubuh untuk menjaga suhu tubuhnya setelah dilahirkan. Mata janin juga mulai terbuka, dan janin mulai merespons cahaya dan suara dari luar rahim.
- 2) Minggu 32-36: Ukuran janin terus membesar. Organ paru-paru dan otak terus berkembang, meskipun paru-paru masih belum sepenuhnya matang hingga beberapa minggu mendatang. Sistem pencernaan janin juga semakin matang, dan janin mulai menyerap cairan ketuban.
- 3) Minggu 36-40: Pada minggu ini, janin benar-benar siap untuk dilahirkan. Paru-paru janin biasanya sudah matang sepenuhnya, dan lapisan lemaknya meningkat, yang memungkinkan janin mempertahankan suhu tubuh setelah kelahiran. Janin juga bergerak lebih sedikit karena ruang di dalam rahim semakin sempit.

f. Tanda-tanda dan Gejala Trimester 3

BKKBN menjelaskan bahwa pada trimester ketiga, ibu hamil dapat mengalami beberapa tanda dan gejala, antara lain:

1) Peningkatan berat badan yang signifikan

Berat badan ibu hamil bertambah seiring dengan pertumbuhan janin dan penumpukan cairan tubuh.

2) Sering buang air kecil

Rahim yang membesar memberi tekanan pada kandung kemih, menyebabkan ibu merasa sering ingin buang air kecil.

3) Kontraksi *Braxton Hicks*

Kontraksi ini sering terjadi di trimester ketiga dan merupakan kontraksi palsu yang membantu tubuh mempersiapkan persalinan. Meskipun tidak menyakitkan, kontraksi ini membuat perut terasa keras dan kencang.

4) Nyeri punggung.

Peningkatan berat badan dan perubahan postur tubuh membuat ibu hamil sering merasakan nyeri di punggung bawah. Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial yang tidak menyenangkan yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh ataupun sering disebut dengan istilah destruktif dimana jaringan rasanya seperti di tusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, perasaan takut dan mual (Potter & Pery, 2012). Nyeri dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang sukar dipahami dan fenomena yang kompleks meskipun universal, tetapi masih merupakan misteri. Nyeri adalah salah satu mekanisme pertahanan tubuh manusia yang menunjukkan adanya pengalaman masalah. Nyeri merupakan keyakinan individu dan bagaimana respon individu tersebut terhadap sakit yang dialaminya (Taylor, 2015).

Retensi cairan pada tubuh ibu hamil sering menyebabkan pembengkakan pada kaki, tangan, dan wajah, terutama di akhir hari.

5) Kesulitan tidur

Perut yang semakin besar dan ketidak nyamanan fisik lainnya sering mengganggu kualitas tidur ibu hamil.

6) Perubahan pada payudara

Payudara bisa menjadi lebih besar dan lebih sensitif, dan cairan kolostrum mulai keluar dari puting susu sebagai persiapan untuk menyusui.

g. Tujuan dan Pentingnya Menjaga Kesehatan di Trimester 3

Menjaga kesehatan pada trimester ketiga sangat penting untuk memastikan ibu dan janin tetap sehat menjelang persalinan. Beberapa tujuan dan pentingnya menjaga kesehatan pada trimester ini adalah:

1) Persiapan Kelahiran yang Sehat

Menjaga kesehatan ibu hamil pada trimester ketiga membantu tubuh mempersiapkan diri untuk proses persalinan yang aman dan lancar.

2) Mendukung Pertumbuhan Janin

Nutrisi yang baik pada trimester ketiga penting untuk mendukung perkembangan organ janin yang hampir selesai, terutama paru-paru dan otak yang mempersiapkan kelahiran.

3) Mencegah Komplikasi Kesehatan

Mengelola kondisi seperti tekanan darah tinggi, diabetes gestasional, dan pembengkakan berlebihan bisa mencegah komplikasi yang dapat membahayakan ibu dan janin.

4) Kesehatan Emotional Ibu

Perubahan fisik dan emosional pada trimester ketiga membutuhkan perhatian untuk menjaga keseimbangan hormon dan mengurangi stres yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin.

5) Mengurangi Risiko Persalinan Prematur

Pemantauan rutin dapat mengidentifikasi tanda-tanda kelahiran prematur, memungkinkan tindakan medis yang tepat untuk mencegahnya meningkatkan aliran darah.

2. Nyeri Punggung

a. Pengertian Nyeri Punggung

Nyeri punggung adalah rasa sakit yang timbul pada area punggung tubuh, yang dapat memengaruhi punggung bagian bawah, tengah, atau atas. Menurut *World Health Organisation* (WHO), nyeri punggung adalah salah satu kondisi *muskuloskeletal* yang paling sering terjadi dan menjadi penyebab utama kecacatan di dunia, mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Nyeri ini bisa bersifat akut (berlangsung beberapa minggu) atau kronis (berlangsung lebih dari 12 minggu). Menurut *American Academy of Orthopaedic Surgeons* (AAOS), nyeri punggung sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk cedera, postur tubuh yang buruk, atau masalah kesehatan lain yang berhubungan dengan tulang belakang. Pada penelitian yang diterbitkan oleh Mayer et al. (2022), dijelaskan bahwa sebagian besar nyeri punggung disebabkan oleh ketegangan otot, meskipun ada kondisi lain yang lebih serius yang dapat menyebabkan nyeri punggung, seperti hernia diskus atau stenosis spinal .

b. Jenis-jenis Nyeri Punggung

Nyeri punggung dapat dibagi menjadi dua jenis utama, sebagai berikut:

1) Nyeri punggung akut

Biasanya terjadi tiba-tiba akibat cedera atau ketegangan otot, dan dapat berlangsung dari beberapa hari hingga beberapa minggu.

2) Nyeri punggung kronis

Nyeri yang berlangsung lebih dari 12 minggu dan bisa disebabkan oleh masalah yang lebih serius pada tulang belakang, seperti degenerasi cakram atau hernia.

c. Penyebab Nyeri punggung

1) Cedera dan Ketegangan Otot

Salah satu penyebab paling umum dari nyeri punggung adalah cedera otot atau ligamen yang terjadi akibat mengangkat benda berat, gerakan yang salah, atau kecelakaan. Menurut Setiawan

& Widiastuti (2023), ketegangan otot pada punggung bawah dapat menyebabkan nyeri hebat yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

2) Postur Tubuh yang Buruk

Postur tubuh yang buruk, terutama saat duduk dalam waktu lama atau membungkuk saat mengangkat benda, dapat memberi tekanan ~~lebih~~ pada punggung dan menyebabkan nyeri. Indriyani (2022) menyatakan bahwa kebiasaan buruk seperti membungkuk atau duduk dalam posisi yang salah dapat meningkatkan risiko cedera pada struktur punggung .

3) Penyakit Tulang Belakang

Penyakit mempengaruhi struktur tulang belakang, seperti herniasi diskus, stenosis spinal, atau arthritis, dapat menyebabkan rasa sakit yang berkepanjangan. AAOS (2023) menjelaskan bahwa gangguan degeneratif pada tulang belakang, seperti osteoarthritis, dapat menyebabkan nyeri punggung yang intens, terutama pada orang dewasa yang lebih tua.

4) Osteoporosis dan Stres Emosional

Osteoporosis menyebabkan penurunan kepadatan tulang, dapat menyebabkan tulang belakang menjadi rapuh dan rentan patah, yang mengarah pada nyeri punggung. Selain itu, Setiawati & Widiastuti (2023) menyatakan bahwa stress emosional yang berkepanjangan dapat menyebabkan ketegangan otot di punggung, memperburuk rasa sakit.

5) Infeksi dan Tumor

Infeksi pada tulang belakang atau tumor yang menekan saraf dapat menyebabkan nyeri punggung yang parah. Meskipun lebih jarang, infeksi atau tumor dapat menambah kompleksitas diagnosis nyeri punggung, seperti yang disampaikan oleh Mayer et al. (2022)

d. Gejala Nyeri Punggung

1) Dampak Nyeri Punggung Gejala Umum

Nyeri punggung biasanya meliputi rasa sakit pada punggung bawah, kesulitan bergerak atau beraktivitas, dan

kekakuan pada punggung. Kadang-kadang, rasa sakit dapat menjalar ke kaki atau bagian tubuh lain, tergantung pada bagian mana tulang belakang yang terpengaruh. Menurut WHO (2022), nyeri punggung yang parah dapat disertai dengan gejala seperti mati rasa atau kesemutan pada kaki, yang dapat menunjukkan gangguan pada saraf.

2) Dampak pada Kualitas Hidup

Nyeri punggung dapat memiliki dampak signifikan kualitas hidup seseorang. Rasa sakit yang berkepanjangan dapat membatasi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, berolahraga, atau bahkan tidur dengan nyaman. Field (2016) menekankan bahwa nyeri punggung kronis dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, yang memperburuk kondisi fisik pasien.

e. Manajemen nyeri

1) Metode farmakologi

Manajemen nyeri dengan metode farmakologi merupakan cara menghilangkan rasa nyeri dengan pemberian obat-obatan analgesia yang disuntikan melalui infus intravena, inhalasi pernafasan atau dengan blokade saraf yang menghantarkan rasa sakit. Syarat terpenting dalam tindakan ini adalah tidak membahayakan dan menimbulkan efek samping, baik bagi ibu maupun bayinya (Suwondo dkk., 2017).

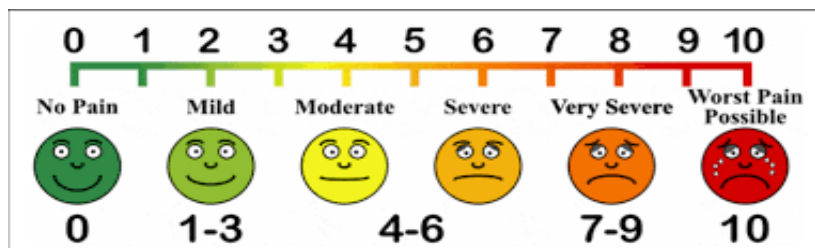
2) Metode non farmakologi

Menurut Brunner dan Suddarth (2012) dalam Safitri (2019), metode pengontrolan nyeri secara nonfarmakologi sangat penting karena tidak membahayakan, metode ini seperti: Pemijatan/massage adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering dipusatkan pada daerah pinggang dan bahu. Massage menstimulasi reseptor tidak nyeri.

f. Mengukur Intensitas Nyeri

Nyeri Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri bersifat sangat subjektif dan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda (Andarmoyo, 2013). Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri, namun pengukuran dengan pendekatan objektif juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri. Beberapa skala intensitas nyeri dapat ada yang bersifat unidimensional atau multidimensional.

1) Visual Analog Scale (VAS)

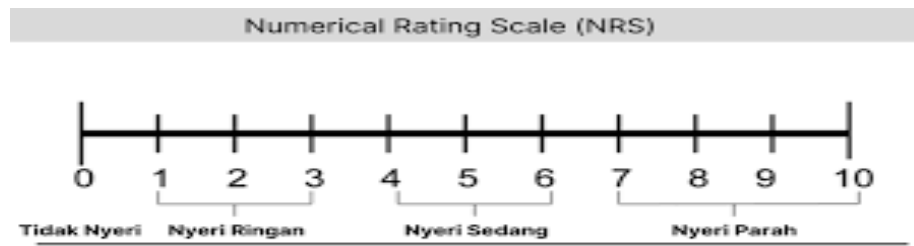


Gambar 2.1. *Visual Analog Scale (VAS)* (Nurulnisa Ulfa, 2015)

Visual analog scale (VAS) adalah yang paling sering digunakan untuk mengukur intensitas nyeri. VAS memiliki panjang 10 cm (100 mm) dengan keterangan tidak nyeri sebelah kiri dan sangat nyeri disebelah kanan pengukuran intensitas nyeri dilakukan jika 0-5 mm dikategorikan tidak ada nyeri, 5-44 mm dikategorikan nyeri tinggi, 45-74 mm dikategorikan sedang dan 75-100 mm dikategorikan nyeri berat. Cara pengukurannya yaitu dengan pasien diminta untuk membuat tanda disebelah kiri skala sampai tanda yang dibuat. Selain mengumpulkan data subjektif mengenai nyeri, pengamatan langsung terhadap perilaku non verbal dan verbal dapat memberikan petunjuk tambahan pengalaman nyeri pasien. Sinyal verbal dan mual seperti meriang menangis, ayunan langkah dan postur yang normal bisa menjadi indikator nyeri yang sering dijumpai, perilaku tersebut dipengaruhi jenis kelamin dan

perbedaan bidays. (Ahdarmaye & Saberti 2013).

2) Numeric Rating Scale (NRS)



Gambar 2.2. *Numerical Rating Scale(NRS)*,(Abdarmoyo&suherti 2015)

Numeric Rating Scale adalah skla pengukuran nyeri,perbedaanya pada skla ini lebih tertulis angka 0 sampai 10. Angka ini sebagai pennada jika 0 arttinya nyeri tidak terasa dan 10 arttinya nyeri paling parah (Abdarmoyo&suherti 2015)

3) Verbal Rating Scale (VRS)



Gambar 2.3. *Verbal Descriptive scale*,(Abdarmoyo&suherti 2015)

Verbal rating scale (vrs) merupakan skala pengukuran nyeri demgan memiliki penjelasan dibawah garis untuk mendeskripsikan rasa nyeri yang sedang dirasakan,kata kata yang digunakan dari tidak terasa nyeri sampai nyeri yang tidak tertahankan

f. Cara Mengatasi Nyeri Punggung

1) Pengunaan obat obatan

Obat pereda nyeri seperti NSAIDs (misalnya ibu profen) dapat untuk meredakan peradangan dan rasa sakit. Obat-obatan ini sering direkomendasikan untuk mengatasi nyeri akut. Untuk nyeri kronis, pengobatan lebih lanjut atau fisioterapi mungkin diperlukan

2) Endorphin Massage

Endorphin massage dapat meningkatkan pengeluaran serotonin yang meringankan tungkai dan sakit punggung, yang menimbulkan efek analgesik. Massage juga dapat dijelaskan dengan teori gate kontrol nyeri. 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, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorphin, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri. (Kartikasari & Nuyanti, 2016).

3) Pembedahan

Pada kasus yang sangat parah, di mana kondisi medis serius seperti hernia diskus atau stenosis spinal pembedahan mungkin diperlukan. Namun, pembedahan hanya direkomendasikan setelah upaya pengobatan konservatif gagal.

3. Pijat Endorphin

a. Pengertian Pijat Endorphin

Endorphin massage adalah terapi sentuhan atau pijatan yang diberikan kepada ibu hamil hingga akhir persalinan. Hal ini dikarenakan endorphin massage atau pijat endorphin akan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan Pereda nyeri dan dapat menimbulkan rasa nyaman (Darmawan & Waslia, 2019). Endorphin massage dapat mempengaruhi permukaan kulit, jaringan lunak, otot, tendon, ligamen, dan fasia serta dapat membantu memberikan rasa tenang dan nyaman. Munculnya endorphin dalam tubuh dapat di picu melalui aktivitas seperti pernafasan dalam dan relaksasi serta pengobatan. Endorphin diproduksi oleh tubuh manusia dan dianggap sebagai Pereda nyeri alami terbaik (Of et al., 2017).

Hal ini menstimulasi reseptor sensori di kulit dan di otak,

merangsang pelepasan pada endorfin, menurunkan katekiolamin endogen memberi rangsangan pada saat eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri (Apriliya, 2017). Endorphin massage merupakan molekul protein yang di produksi oleh sel-sel dari sistem saraf dan beberapa bagian tubuh yang berguna untuk bekerja bersama receptor sedative untuk mengurangi nyeri.

Menurut Saudi Baiq Eka (2018) endorphin massage dilakukan setiap hari selama lima hari dilakukan selama 20 menit.

b. Manfaat Pijat Endorfin

Selama ini, endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Henny Sulistyawati, 2017). Manfaat endorphin massage antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori dikulit dan otak dibawahnya, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorphin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Kartikasari & Nuyanti, 2016).

Endorphin massage dapat meningkatkan pengeluaran serotonin yang meringankan tungkai dan sakit punggung, yang menimbulkan efek analgesik. Massage juga dapat dijelaskan dengan teori gate kontrol nyeri. Menurut teori ini, informasi dari reseptor yang dirangsang selama pijat mencapai otak lebih cepat daripada informasi dari nosiseptor. Pijat adalah terapi yang efektif untuk meredakan nyeri dan kecemasan dan mengurangi persepsi nyeri selama persalinan (Rosmanowski & Spiritovic, 2016).

c. Langkah langkah Pijat Endhorphin



Gambar 2.4 Alur Endhorphin Massage (Desy Oktavia 2020)

Endorphen adalah polipeptida yang dihasilkan oleh tubuh untuk menghilangkan rasa sakit, yang dapat di picu dengan melakukan aktivitas meditasi, Tarik nafas dalam, akupuntur dan massage (pijatan). Aprilia (2017)

Berikut adalah langkah-langkah dalam melakukan endorphen massage menurut Aprillia (2021):

- 1) Ambil posisi senyaman mungkin, dilakukan dengan duduk sambil ibu memeluk bantal. Sementara pendamping berada di dekat ibu (duduk di belakang ibu).
- 2) Tarik napas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata. Sementara itu pendamping ibu hamil mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai lengan atas. Dibelainya dengan sangat lembut menggunakan jari-jemari atau hanya ujung-ujung jari saja (buku-buku jari)



Gambar 2.5 Endhorphin Massage, Aprilia (2021)

- 3) c. Setelah kurang lebih 5 menit, berpindah ke lengan/ tangan yang lain.

- 4) Meski sentuhan ringan ini hanya dilakukan di kedua lengan, namun dampaknya luar biasa. Ibu akan merasa bahwa seluruh tubuh menjadi merinding bahkan geli disebabkan oleh keluarnya hormon endorphen yang membuat ibu rileks dan tenang.
- 5) dilanjut dari leher, pijat ringan terus ke punggung membentuk huruf "v" dari arah luar (kedua bahu) menuju sisi tulang rusuk.
- 6) Lalu bimbing agar pijatan-pijatan ini terus turun kebawah sampai lumbal.
- 7) Anjurkan klien untuk rileks dan merasakan sensasinya. Saat melakukan sentuhan ringan tersebut, anjurkan pendamping dapat mengucapkan kata afirmasi positif seperti "saat ibu merasakan belaian ini, bayangkan sentuhan yang menghilangkan rasa sakitmu dilepas dan mengalir ke tubuhmu". Suami juga dapat mengungkapkan kata-kata cinta pada ibu saat tindakan dilakukan.
- 8) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang sampai kurang lebih 20 menit.
- 9) Teknik ini juga bisa diterapkan di bagian tubuh yang lain termasuk tangan, bahu, punggung, dan leher.

Ada beberapa teknik pijat yang efektif dalam merangsang pelepasan endorfin, antara lain:

1) Pijat punggung dan leher

Teknik ini melibatkan tekanan lembut pada punggung dan leher untuk meredakan ketegangan otot dan merangsang pelepasan endorfin.

2) Pijat refleksi

Pijat pada titik refleksi tertentu di kaki atau tangan untuk merangsang titik saraf yang berhubungan dengan organ tubuh lainnya dan merangsang produksi endorfin.

3) Teknik akupresur

Merangsang titik-titik tertentu pada tubuh dengan memberikan tekanan lembut untuk merangsang pelepasan endorfin dan mengurangi rasa sakit.

4) Pijat olahraga

Teknik pijat ini digunakan untuk membantu pemulihan setelah aktivitas fisik yang berat, meredakan ketegangan otot

B. Kewenangan Bidan dalam Kasus Tersebut

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2023 tentang kesehatan, bahwa pelayanan kesehatan kepada Masyarakat khususnyaperempuan, bayi, dan anak yang dilaksanakan oleh bidan masih dihadapkan pada kendala profesionalitas, kompetensi, dankewenangan.

1. Pasal 40

- a. Upaya kesehatan ibu ditujukan untuk melahirkan anak yang sehat, cerdas dan berkualitas serta menurunkan angka kematian ibu.
- b. Upaya kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan pada masa sebelum hamil, masa kehamilan, persalinan dan pascapersalinan.
- c. Setiap ibu berhak memperoleh akses ke fasilitas pelayanan kesehatan dan pelayanan kesehatan yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau.
- d. Pemerintah pusat dan pemerintah daerah bertanggung jawab menyediakan pelayanan kesehatan ibu yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau.
- e. Upaya kesehatan ibu menjadi tanggung jawab dan kewajiban bersama bagi keluarga, masyarakat, pemerintah daerah, dan pemerintah pusat.
- f. Ketentuan lebih lanjut mengenai upaya kesehatan ibu diatur dengan
- g. peraturan pemerintah.

2. Keputusan menteri kesehatan republik Indonesia Nomor

hk.01.07/menkes/320/2020 tentang standar profesi bidan memutuskan:

- a. Standar profesi Bidan terdiri atas : a. standar kompetensi; dan b. kode etik profesi.
- b. Mengesahkan standar kompetensi Bidan sebagaimana dimaksud
- c. dalam Diktum kesatu huruf a, tercantum dalam Lampiran yang
- d. merupakan bagian tidak terpisahkan dari Keputusan Menteri ini.
- e. Kode etik profesi sebagaimana dimaksud dalam Diktum KESATU

- f. huruf b ditetapkan oleh organisasi profesi.
 - g. Pada saat Keputusan Menteri ini mulai berlaku, Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 369/Menkes/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku.
 - h. Keputusan Menteri ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.
3. Berdasarkan peraturan menteri kesehatan (permenkes) nomor 21 tahun 2021 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan, dan masa sesudah melahirkan, pelayanan kontrasepsi dan pelayanan kesehatan seksual.
- a. Pasal 13
 - 1) Kesehatan masa hamil bertujuan untuk memenuhi hak pelayanan setiap ibu hamil memperoleh pelayanan kesehatan yang berkualitas sehingga mampu menjalani kehamilan dengan sehat, bersalin dengan selamat, dan melahirkan bayi yang sehat dan berkualitas.
 - 2) Pelayanan kesehatan masa hamil sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan sejak terjadinya masa konsepsi hingga sebelum mulainya proses persalinan.
 - 3) Pelayanan kesehatan masa hamil dilakukan paling sedikit 6 (enam) kali selama masa kehamilan meliputi:
 - a) 1 (satu) kali pada trimester pertama;
 - b) 2 (dua) kali pada trimester kedua;
 - c) 3 (tiga) kali pada trimester ketiga.
 - 4) Pelayanan kesehatan masa hamil sebagaimana dimaksud pada ayat (3) dilakukan oleh tenaga kesehatan yang memiliki kompetensi dan kewenangan dan paling sedikit 2 (dua) kali oleh dokter atau dokter spesialis kebidanan dan kandungan pada trimester pertama dan ketiga.
 - 5) Pelayanan kesehatan masa hamil yang dilakukan dokter atau dokter spesialis sebagaimana dimaksud pada ayat (4) termasuk pelayanan ultrasonografi (USG).
 - 6) Pelayanan kesehatan masa hamil sebagaimana dimaksud pada ayat (3) wajib dilakukan melalui pelayanan antenatal sesuai standar dan secara terpadu.

- 7) Pelayanan antenatal sesuai dengan standar sebagaimana dimaksud pada ayat (6) meliputi:
 - a) pengukuran berat badan dan tinggi badan;
 - b) pengukuran tekanan darah;
 - c) pengukuran lingkar lengan atas (LILA);
 - d) pengukuran tinggi puncak rahim (fundus uteri);
 - e) penentuan presentasi janin dan denyut jantung janin;
 - f) pemberian imunisasi sesuai dengan status imunisasi;
 - g) pemberian tablet tambah darah minimal 90 (sembilan puluh) tablet;
 - h) tes laboratorium;
 - i) tata laksana/penanganan kasus; dan
 - j) temu wicara (konseling) dan penilaian kesehatan jiwa.
- 8) Pelayanan antenatal secara terpadu sebagaimana dimaksud pada ayat (6) merupakan pelayanan komprehensif dan berkualitas yang dilakukan secara terintegrasi dengan program pelayanan kesehatan lainnya termasuk pelayanan kesehatan jiwa .
- 9) Pelayanan antenatal sesuai standar dan secara terpadu sebagaimana dimaksud pada ayat (7) dan ayat (8) dilakukan dengan prinsip:
 - a) deteksi dini masalah penyakit dan penyulit atau komplikasi kehamilan;
 - b) stimulasi janin pada saat kehamilan;
 - c) persiapan persalinan yang bersih dan aman ;
 - d) perencanaan dan persiapan dini untuk melakukan rujukan jika terjadikomplikasi; dan melibatkan ibu hamil, suami, dan keluarga dalam menjaga kesehatan dan gizi ibu hamil dan menyiapkan persalinan dan kesiagaan jika terjadi penyulit atau komplikasi.
- 10) Pelayanan kesehatan masa hamil sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus dicatat dalam kartu ibu/rekam medis, formulir pencatatan kohort ibu, dan buku kesehatan ibu dan anak sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

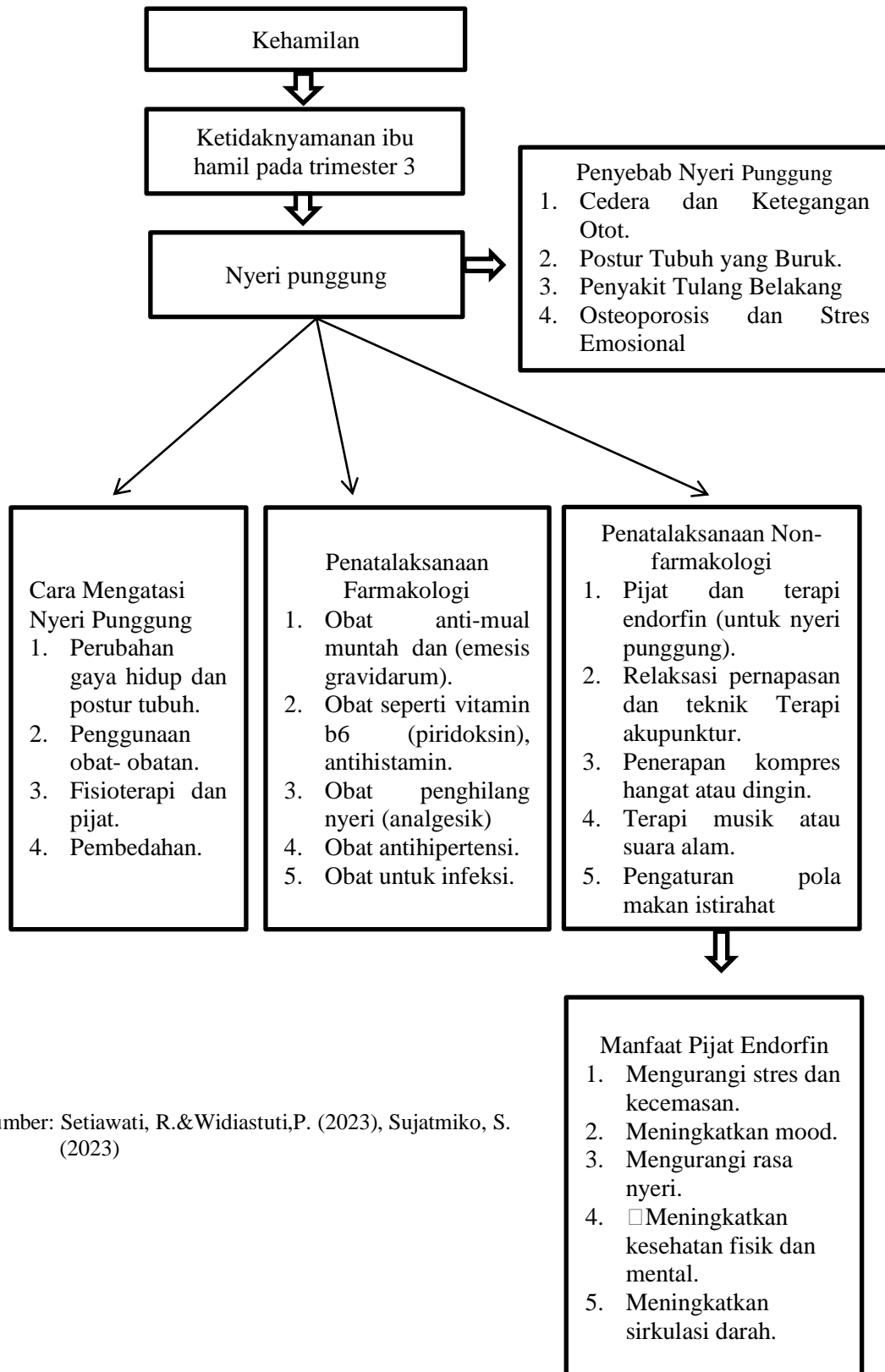
C. Penelitian Terkait

Berikut adalah beberapa penelitian yang relevan terkait penggunaan terapi non- farmakologi dalam meredakan gejala nyeri punggung pada ibu hamil:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kumiawati, et al (2024), yang berjudul “Penerapan Endorphin Message Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”. Hasil penelitian diperoleh setelah dilakukan penerapan Endorphin Massage menunjukkan pasien 1 nyeri punggung skala 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. Saran: untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan matemitas dengan menggunakan *Endorphin Massage* sebagai standar implementasi untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil..
2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohma dan Rejeki (2023), yang berjudul “Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeter III”. Hasil penelitian observasi setelah diberikan terapi didapatkan hasil ada penurunan skala nyeri pada pasien dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Keberhasilan ini disebabkan oleh rangsangan di permukaan kulit menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf besar yang dapat memblokir reseptor nyeri sehingga pesan nyeri tidak sampai atau diterima oleh otak menyebabkan perubahan persepsi nyeri.
3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suwandi, et al (2023), yang berjudul “Pengaruh Endorphin Massage dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III”. Hasil penelitian terdapat Pengaruh Endorphin Massage dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III dengan nilai signifikan $p\text{-value } 0,001 < 0,05$. Bagi pelayanan kebidanan penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan sebagai upaya penatalaksanaan penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu trimester III dengan teknik *endorphin massage* dan kompres hangat.

D. Kerangka Teori

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan diatas maka dibuat kerangka teori sebagai berikut :



Sumber: Setiawati, R.&Widiastuti,P. (2023), Sujatmiko, S. (2023)