

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi, dan pertumbuhan embrio di dalam rahim hingga aterm merupakan langkah awal dalam proses kehamilan (Wahyuningsih, 2020). Setiap tahap kehamilan merupakan keadaan krisis yang memerlukan penyesuaian psikologis dan fisik terhadap pengaruh kehamilan. hormon dan stres mekanik dari rahim dan pertumbuhan jaringan lain. Salah satu keluhan yang sering di alami oleh ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung hal tersebut disebabkan karena meningkatnya beban berat yang di bawa oleh ibu yaitu bayi dalam kandungan (Walyani, 2015).

Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi pada ibu hamil. Hal tersebut dikarenakan semakin membesarnya Rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan otot-otot perut mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung, kelebihan berat badan tentu sangat mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi. Hormone kehamilan dapat melonggarkan sendi dan ligament yang terjadi pada tulang punggung ke tulang belakang. Makin besar usia kehamilan semakin besar wanita hamil mengalami nyeri punggung. Meningkatnya produk hormone saat hamil terutama hormone estrogen yang semakin meningkat selama hamil, kenaikan hormone ini dapat mempengaruhi punggung terlebih ketika memasuki 7 bulan bagian jaringan otot dan persendian akan mengalami perkembangan menjadi lebih lentur (Robson, 2013).

Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai

mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat . Menurut Ratih (2015) hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di Provinsi Jawa Timur di perkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung). dan didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Diantara semua wanita ini, 47–60 % melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5–7 bulan berdasarkan hasil penelitian Ariyanti (2012). Pada ibu hamil multigravida yang mempunyai pengalaman hamil lebih banyak daripada primigravida, ibu hamil multigravida yang tidak pernah melakukan latihan setiap kali melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen, sedangkan wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya (Nurrochmi *et al.*, 2014).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 November 2022 di TPMB Sumariyah S. Tr. Keb cemorokandang dari 10 ibu yang kehamilannya memasuki trimester III di Desa Cemorokandang, 2 diantaranya mengatakan sudah pernah melakukan pijat pada saat hamil, dan 8 diantaranya ibu hamil mengatakan belum pernah melakukan pijat saat hamil karna mereka khawatir akan mengganggu perkembangan pada janin ibu hamil.

Adapun penyebab terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dikarenakan semakin membesarnya usia kehamilan rahim yang berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang keluar dan melemahkan oto-otot perut, mengubah postur tubuh, serta memberikan tekanan pada

punggung. Kelebihan berat badan tentu sangat mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi. Hormone kehamilan dapat melonggarkan sendi dan ligament yang terjadi pada tulang panggul ke tulang belakang. Makin besar usia kehamilan sebaian besar wanita hamil mengalami nyeri punggung. Sakit punggung yang sering dialami ibu dalam masa kehamilan ketika memasuki trimester III dengan rasa nyeri yang sering muncul terutama di punggung, panggul hingga bagian kaki. Meningkatnya produksi hormon saat hamil terutama hormone estrogen yang semakin meningkat selama hamil, naiknya hormon estrogen ini akan mempengaruhi punggung terlebih ketika memasuki usia kehamilan 7 bulan bagian jaringan otot dan persendiaan akan mengalami perkembangan dan menjadi lebih lentur (Robson, 2013)

Kemudian adapun akibat yang di alami oleh ibu hamil yaitu akan menarik punggung kearah belakang dan melengkungkan leher, dari posisi tubuh yang semacam ini akan menyebabkan punggung bagian bawah melengkung , sedangkan otot-otot punggung akan tertarik sehingga timbulah rasa nyeri (Harsono, 2013). Dampak dari nyeri punggung dalam masa kehamilan adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidak nyamanan dalam melakukan aktivitas. Hal tersebut akan menyebabkan janin menjadi *fetaldistress* dimana keadaan ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya, menghambat mobilitas, yang sudah mempunyai anak akan menghambat merawat anak. Selain itu nyeri dapat mempengaruhi pekerjaan ibu dan apabila pekerjaannya tidak dapat disesuaikan ia mungkin harus cuti melahirkan lebih cepat dari yang diperkirakan (Robson, 2013).

Nyeri yang dirasakan atau yang di alami ibu hamil trimester III dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Pengendalian

nyeri secara farmakologi dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil direkomendasikan oleh dokter memang lebih efektif dibandingkan dengan metode non-farmakologi, namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Dalam kehamilan metode farmakologi Juga mempunyai pengaruh bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. Sementara itu, menurut (Potter & Perry dalam Fauziah, 2015) Metode non-farmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, dan stimulasi masase, mandi air hangat, kompres panas atau dingin. Metode dan tanpa efek yang non-farmakologis juga lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Penelitian yang dilakukan Ratih (2016), mengatakan bahwa *Endorphinmassage* merupakan salah satu alternatif non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung.

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Adapun kelebihan dari *EndorphinMassage* itu sendiri ialah membantu tubuh merasa lebih rileks, nyaman dan bahkan tertidur dan dapat membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori dikulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri dan pijat ini dapat dilakukan pada punggung membentuk huruf "V" berdurasi selama kurang lebih 30 menit dan pijatan ini juga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan

senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, endorfin 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 stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi Menurut Kuswandi (2013).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Endorphin Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh *Endorphin Massage* terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh *Endorphin Massage* terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester ke III di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang”

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *Endorphin Massage* di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang”

- b. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan *Endorphin Massage* di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang”
- c. Menganalisis pengaruh *Endorphin Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sebelum dan sesudah dilakukan *Endorphin Massage* di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana kepustakaan dan informasi ilmiah tentang pengaruh *Endorphin Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang, serta menjadikan penelitian ini sebagai acuan pembuatan karya tulis ilmiah yang lebih baik di masa yang akan datang.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada responden, tentang manfaat *Endorphin Massage* dan keuntungan melakukan *Endorphin Massage* agar ibu lebih memahami tentang *Endorphin Massage* dan responden dapat mengaplikasikanya.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana kepustakaan dan informasi ilmiah tentang pengaruh *Endorphin Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang”.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menjadikan penelitian ini sebagai acuan pembuatan karya tulis ilmiah yang lebih baik di masa yang akan datang.

d. Bagi Bidan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada bidan, tentang manfaat *Endorphin Massage* dan keuntungan melakukan *Endorphin Massage*.

