

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan yang sehat dan kondisi fisik yang aman dan keadaan emosi yang memuaskan baik pada ibu maupun janin merupakan hasil yang diharapkan dari perawatan selama masa kehamilan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT). Kehamilan dibagi dalam 3 trimester, yaitu trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, trimester kedua dari bulan ke 4-6 bulan, dan trimester ketiga dari bulan ke 7-9 bulan (Saifuddin, 2009).

Selama kehamilan, wanita mengalami perubahan baik secara anatomi, fisiologi maupun psikologi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan, pada Trimester Pertama Kehamilan (0-12 minggu) merupakan awal kehamilan, belum terlihat perubahan yang nyata pada tubuh, perubahan pada tubuh ibu hamil di trimester pertama, antara lain pembesaran payudara, sering buang air kecil, konstipasi, mual dan muntah pada pagi hari (*Morning sickness*), merasa lelah, sakit kepala, kram perut, pertumbuhan berat badan. dan pada Kehamilan Trimester Kedua (13-28 minggu) berupa pembesaran pada payudara dan abdomen yang semakin nyata serta terjadi penebalan pinggang, perubahan pada kulit, rambut serta kuku. Ibu juga dapat merasakan sakit diperut bagian bawah, sering sendawa dan buang angin, pusing dan gusi berdarah secara tiba-tiba. Sedangkan pada Trimester Ketiga Kehamilan (29-40) minggu, merupakan kesiapan untuk menjelang kelahiran anak. Kebanyakan wanita hamil dalam tahap ini sering mengalami gangguan tidur, muncul varises, seri buang air kecil, dan salah satunya adalah nyeri punggung (Maulana, 2008).

Nyeri punggung merupakan salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama saat memasuki kehamilan di trimester III. Nyeri punggung pada kehamilan dapat terjadi akibat pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan dapat menekan implus nyeri, penambahan berat badan, pengaruh hormone relaksin terhadap ligament, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas ibu hamil. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan.

Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Di Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung pada kehamilannya. Di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2017 di perkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri punggung. Pada penelitian sebelumnya oleh Wahyuni (2016) di kota malang bahwa sedikitnya 70% hingga 90% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siti Mudayyah tahun 2016 di Bidan Praktek Swasta (BPS) Siti Halimah desa surabayan, kecamatan sukodadi, kabupaten lamongan dari 12 responden ibu hamil ditemukan 10 responden (83%) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan 2 responden (17%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung (Mudayyah, 2010). Data yang di peroleh penulis dari survey awal register ANC di poli kandungan RS. ARSY Paciran lamongan ditemukan data kunjungan ANC trimester III selama bulan januari 2014 – September 2014 sebanyak 325 orang terdapat 202 orang yang masih mengalami nyeri punggung, maka masalah peneliti ini adalah masih tingginya angka kejadian ibu hamil yang mengalami nyeri punggung

Seiring dengan penambahan usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik ke belakang

sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang kearah dalam menjadi berlebihan. Mengakibatkan teregangnya ligament penompang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri (menekan implus nyeri) yang disebut dengan nyeri ligament. sehingga Relaksasi sendi sakroiliaka, yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan berbagai tingkat nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan, keletihan, postur membungkuk, atau mengangkat sesuatu. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormone estrogen dan progesterone yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul. Penjelasan lain mengenai perburukan nyeri punggung yang kurang yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul. Penjelasan lain mengenai perburukan nyeri punggung yang kurang diteliti. Pada kehamilan berkaitan dengan regang yang disebabkan oleh uterus yang membesar. Derajat reaksi seseorang terhadap rasa nyeri sangat bervariasi. Keadaan ini sebagian disebabkan oleh kemampuan otak sendiri untuk menekan besarnya sinyal nyeri yang masuk kedalam system saraf, yaitu dengan mengaktifkan system pengatur nyeri, disebut system analgesia.

Jika tidak segera diatasi rasa nyeri dapat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari misalnya tidur, nafsu makan berkurang, konsentrasi, interaksi dengan orang lain gerakan fisik, bekerja, aktivitas-aktivitas santai Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan cara memberikan obat-obatan seperti ibuprofen, Naproxen, Diklofenat, Acetaminophen, Hydrocodone, Ketoprofen, Meclonamate, Sodium, dan bisa menggunakan terapi nonfarmakologi dapat dilakukan melalui massage, kompres hangat, kinesio taping, teknik pelvic rocking. Atau pun 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 endorphin yang merupakan Pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormone 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. Manfaat lain *Endorphin Massage* yaitu, 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 local, stimulasi pelepasan endorphin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsangan nyeri.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di PBM Sri Lejaring Tiyas, Klayatan Gang III Pada Tanggal 25 September 2018 terdapat Ibu Hamil Trimester III sebanyak 10 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung Dan dapat Disimpulkan bahwa di Indonesia Khususnya Di Provinsi Jawa Timur masih banyak Ibu Hamil Trimester III mengalami nyeri punggung yang disebabkan pertumbuhan uterus sejalan dengan perkembangan kehamilan penambahan berat badan dan pengaruh hormone relaksin terhadap ligament maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III ” sebagai karya Ilmiah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Adakah Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan Khusus penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan tindakan *Endorphin Massage*.
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan *Endorphin Massage*.
- c. Menganalisis pengaruh *Endorphin massage* terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pendidikan

Diharapkan bisa menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa program studi kebidanan Politeknik Kesehatan RS. Dr Soepraoen Malang untuk cara penanggulangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

1.4.2 Bagi Resfonden

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait dengan pertumbuhan uterus yang menekan implus nyeri yang menyebabkan ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dan dapat mengatasi nyeri punggung dengan cara *Massage Endorphin*.

1.4.3 Peneliti

Diharapkan bagi peneliti dapat mengembangkan lagi penelitian-penelitian untuk menangani nyeri punggung ibu hamil trimester III.