

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara perpaduan sel sperma dan ovum sehingga terjadi konsepsi sampai lahirnya janin. lamanya kehamilan normal adalah 280 hari atau 40 minggu dihitung dari haid pertama haid terakhir (HPHT). Proses kehamilan ini diawali dari ovulasi (pematangan sel) lalu pertemuan ovum (sel telur) dan spermatozoa (sperma) terjadilah pembuahan dan pertumbuhan zigot kemudian bernidasi (penanaman) pada uterus dan pembentukan plasenta dan tahap akhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Manuaba,dkk, 2012).

Selama periode kehamilan, seorang ibu hamil akan mengalami perubahan-perubahan baik secara psikologis dan fisiologis. Ukuran janin pada usia kehamilan kurang dari 6 bulan biasanya belum terlalu besar sehingga tidak membebani aktivitas ibu. Namun, setelah usia lebih dari enam bulan, ukuran janin akan semakin membesar dan akan mempengaruhi kemampuan ibu dalam melakukan aktivitas. Gerak ibu akan semakin terbatas dan ibu akan sulit melakukan gerakan tertentu, bahkan ibu juga menjadi lebih mudah untuk kehilangan keseimbangan dan 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 (Emilia & Harry, 2010).

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, dan didapatkan bahwa

68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Sinclair, 2010), sehingga Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami nyeri punggung dalam menghadapi persalinan sebanyak 107,000 orang (28,7%). dan Data jumlah penderita nyeri punggung di Kalimantan Barat khususnya di RSUD dr. Soedarso Pontianak didapatkan bahwa pada tahun 2010 sebanyak 189 kasus, tahun 2011 sebanyak 63 kasus dan tahun 2012 sebanyak 959 kasus 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. Dan Penelitian yang dilakukan oleh Diana, (2019) menunjukkan sebelum diberikan endorphin massage sebagian besar ibu yang mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 12 orang (60%). Setelah diberikan endorphin massage sebagian besar ibu mengalami nyeri punggung ringan yaitu 14 orang (70%). Dari hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai  $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$  yang menunjukkan bahwa ada keefektifan yang signifikan endorphin massage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di BPM Lulu Surabaya.

Seiring dengan pertambahan 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.

Nyeri punggung pada ibu hamil jika tidak ditangani dengan baik maka akan berkelanjutan dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dengan perjalanan usia kehamilannya (kartonis,2011) dan akan 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 ibu profen, Naproxen, Diklofenat, Acetaminophen, Hydrocodone, Ketoprefen, Meclonamate, Sodium, dan bisa menggunakan terapi nonfarmakologi dapat dilakukan melalui massage, kompres hangat, kinesi tapping, teknik pelvic rocking. Atau pun dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga pasien yaitu salah satunya menggunakan Endorphin Massage.

*Endorphin Massage* adalah merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (irawati, 2018) 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 Klinik Pratama Bunga Bakung Kabupaten Landak, Provinsi Kalimantan Barat Pada Tanggal 09 Oktober 2021 terdapat Ibu Hamil Trimester I sebanyak 5 Ibu hamil yang mengalami mual muntah sedangkan di Trimester III terdapat 10 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung Maka dapat Disimpulkan bahwa di Indonesia Khususnya Di Provinsi Kalimantan Barat 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 Tulis Ilmiah.

## **B. 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’

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

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

### 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

## **D. Manfaat penelitian**

### 1. bagi pendidikan

diharapkan bisa menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa program studi kebidanan UNIVERSITAS NGUDI WALUYO SEMARANG untuk cara penanggulangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III

2. bagi responden

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 *Endorphin Massage*

3. peneliti

diharapkan bagi penelitian dapat mengembangkan lagi penelitian-penelitian untuk menangani nyeri punggung ibu hamil trimester III