

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehamilan adalah masa dimana seorang wanita membawa embrio dan fetus didalam tubuhnya dimulai dari konsepsi hingga janin lahir. Lama kehamilan kira kira 280 hari atau 40 minggu hingga partus (Kuswanti, 2014). Pada masa kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologi yaitu ketidaknyamanan pada awal kehamilan hingga bayangan proses persalianan dan mengenai bayinya setelah lahir (Fauziah, 2017).

Menurut Prawiroharjo (2017) ketidaknyamanan pada kehamilan sesuai dengan usia kehamilan yaitu pada TM I yang dirasakan antara lain keputihan, rasa mual muntah, pusing/sakit kepala, kelelahan, insomnia, sering miksi, pada TM II dan TM III yang dirasakan antara lain haemoroid, konstipasi, varises, gatal-gatal, nyeri ulu hati, perut kembung, dan nyeri punggung.

Nyeri punggung merupakan gangguan pada tulang dan otot bagian bawah punggung yang disebabkan oleh pembesaran uterus sehingga terjadi perubahan kelengkungan tulang belakang menjadi *hiperlordosis* (Andarmoyo, 2017). Rasa nyeri tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami gangguan tidur yang menyebabkan keletihan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan. Hal ini menyebabkan janin menjadi fetal distress dimana keadaan ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya dan menghambat produktivitas ibu (Mayonzo, 2019).

Menurut penelitian Janiwanty & Pieter (2013), kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi saat beraktivitas, emosi tidak terkontrol, stress, hipertensi yang mana dapat berakibat buruk bagi janin dan ibu. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan prematur dan BBLR pada bayi, preeklamsia pada ibu hamil bahkan bisa mengakibatkan terjadinya abortus pada bayi.

Menurut (Sofiyanti, 2017 ; Hollenbach, et al. 2013) cara mengatasi nyeri punggung bawah dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan metode non farmakologi. Secara farmakologi terapi yang diberikan kepada ibu hamil berupa *Meflaquine*, *Pam Fluraze*, dan *Temazepam*. Penatalaksanaan metode non farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan pijatan lembut seperti prenatal massage, kompres hangat, senam hamil dan teknik nafas dianggap lebih efektif karena tidak memberikan efek yang fatal pada janin. Penggunaan metode farmakologi tidak dianjurkan lagi karena dianggap dapat membahayakan dan berdampak serius pada janin.

Penelitian yang dilakukan Arum Sariati (2017) tentang “Pengaruh Pijat Endorphin Massage Terhadap Berkurangnya Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Daerah Puskesmas Kabuh” menunjukkan bahwa sebelum dilakukan massage hampir dari setengah (45,7%) ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4 (sangat nyeri), sedangkan setelah dilakukan massage setengah (34,3%) ibu hamil trimester III berada pada skala 2 (sedikit lebih nyeri). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Afika (2017) yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dengan

Minat Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Prenatal Massage di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan” mengemukakan bahwa rendahnya pengetahuan ibu hamil trimester III tentang prenatal massage mempengaruhi minat ibu melakukan massage sehingga menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah.

Massage memberikan efek positif pada ibu hamil dengan menurunkan hormon kortisol untuk mengurangi stress, norepineprin untuk mengurangi kecemasan, serotonin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, aktifitas janin rendah, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat dan tingkat prematur pada bayi rendah Field et al, (2010).

Prenatal massage adalah gerakan pemijatan pada ibu hamil berupa pengusapan dan penekanan sedemikian rupa yang tidak merangsang terjadinya kontraksi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi sehingga berpengaruh terhadap gangguan pola tidur pada ibu hamil dengan bantuan terapi loving massase in pregnancy dan untuk memunculkan wellness for body and mind. *Loving massase* adalah salah satu terapi holistic yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan body, mind, dan spirit, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat pada ibu dengan tulus. Teknik pijat dilakukan dengan cara efflurage, petrissage, accupressure dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi.(IHCA,2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Jetak pada tanggal 19-28 Oktober 2022 terdapat 112 ibu hamil dan 37 diantaranya merupakan ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan Pujiati didapatkan hasil bahwa untuk penanganan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III dilakukan dengan cara konseling bahwa nyeri punggung yang terjadi adalah suatu kondisi normal dialami oleh ibu hamil pada usia kehamilan lanjut, sedangkan dari studi pendahuluan pada 33 ibu hamil ditemukan bahwa konseling yang dilakukan bidan belum bisa menurunkan nyeri punggung yang dialami karena pada kunjungan ulang masih memberikan keluhan yang sama dan 24 ibu hamil mengatakan belum pernah melakukan *prenatal massage* karena takut akan mengganggu pada perkembangan janin.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III ”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jetak, Getasan, Semarang, Jawa Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik nyeri punggung pada ibu hamil berdasarkan umur dan paritas
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum diberikan *prenatal massage*
- c. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil setelah diberikan *prenatal massage*
- d. Menganalisis pengaruh *prenatal massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di di Puskesmas Jetak, Getasan, Semarang, Jawa Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat mengurangi rasa ketidak nyamanan pada ibu hamil sehingga dapat diterapkan pada ibu hamil TM III.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana kepustakaan dan informasi ilmiah tentang pengaruh *prenatal massage*

c. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada bidan tentang *prenatal massage* dan keuntungan melakukan *prenatal massage*.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan terutama dalam ruang lingkup kesehatan ibu hamil tentang *prenatal massage*.