

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa kehamilan merupakan kondisi alamiah yang dialami oleh wanita yang berada dalam usia subur. Selama periode ini, calon ibu akan mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun mental, yang dipicu oleh fluktuasi hormon kehamilan. Hormon estrogen meningkat sebanyak 9 kali lipat dan progesteron meningkat sebanyak 20 kali lipat dibandingkan dengan Periode haid yang sesuai dengan standar fisiologis. Fluktuasi hormon ini juga menyebabkan perubahan emosi yang tidak stabil pada perempuan selama kehamilan, yang menyebabkan mereka marah dan tersinggung tanpa alasan yang jelas (Ernawati et al., 2022). Berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil Karena adanya perubahan fisiologis yang terjadi sepanjang masa kehamilan. Masalah fisik yang terjadi selama trimester pertama adalah mual muntah 70–85%. Konstipasi terjadi 35–39 %, 21% pada trimester kedua, dan 17% pada trimester ketiga (Ernawati et al., 2022).

Ibu hamil di trimester ketiga akan mengalami ketidaknyamanan presentasi tertinggi, yaitu nyeri punggung 70%. Ketidaknyamanan lainnya, seperti Sebanyak 50% mengalami peningkatan frekuensi buang air kecil, 15% menghadapi sekresi abnormal, 40% mengalami gangguan pencernaan berupa sembelit, 30% merasakan distensi abdomen, 20% menderita pembengkakan pada ekstremitas bawah, 10% mengalami spasme otot kaki, dan 20% merasakan nyeri di area kepala, stretch mark 50%, wasir 60%, dan sesak nafas 60% (Rachmawati dalam Lestari et al., 2023).

Studi Global Burden of Disease (2017) mengungkapkan bahwa nyeri punggung adalah penyebab utama kecacatan di seluruh dunia, memengaruhi sekitar 540 juta orang, termasuk di hampir semua negara berpenghasilan tinggi. Prevalensi nyeri punggung selama kehamilan bervariasi, dengan angka sekitar 50% di Inggris dan Skandinavia hingga mencapai 70% di Australia. Nyeri punggung sering dialami selama kehamilan dan dicatat dengan metode yang berbeda-beda. Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia, dan Swedia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil berkisar antara 70-86% (Greece, 2017).

Data Kemenkes RI (2020) menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil di Indonesia sekitar 5.221.784 orang. Prevalensi nyeri punggung selama kehamilan di Indonesia terlihat dari survei terhadap 180 ibu hamil, di mana 47% di antaranya mengalami nyeri punggung. Menurut Maryani (2018), proporsi ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80%, dengan sekitar 80% di antaranya menderita nyeri punggung, baik pada kehamilan pertama maupun kehamilan kembar. Perlu diketahui bahwa sekitar 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung, dan 10% ibu hamil mengalami nyeri punggung kronis yang dimulai pada trimester awal dan mencapai puncaknya pada trimester kedua dan ketiga (Wantini, 2021).

Ketidaknyamanan atau nyeri pada area punggung bawah di kalangan wanita hamil di Indonesia meningkat sebesar 18% seiring bertambahnya usia. Nyeri punggung bawah Biasanya, nyeri punggung bawah paling banyak dialami oleh wanita pada usia pertengahan hingga awal empat puluhan. Sebanyak dua belas ibu hamil melaporkan merasakan nyeri di bagian bawah punggung. Empat dari mereka mengeluh nyeri dengan intensitas tiga (nyeri sangat terasa, dapat

ditoleransi), satu orang mengeluh nyeri ringan dan menimbulkan rasa tidak menyenangkan, dan tiga orang mengeluh nyeri dengan intensitas tertinggi enam (nyeri yang intens, kuat, dalam, dan menusuk hingga mempengaruhi beberapa indera) (Putri et al., 2020).

Studi pendahuluan dilakukan di Mommy & Putri Pregnancy Spa pada tanggal 18 Juli 2024 dengan mewawancarai 4 orang ibu hamil trimester III yang melakukan *pregnancy massage*, dari hasil wawancara didapatkan hasil semua ibu hamil mengatakan mengalami pegal pegal dan nyeri punggung selama kehamilan trimester III yang membuat tidak nyaman. 2 orang ibu hamil mengatakan nyeri punggung mengganggu aktivitas namun bisa di tahan, dua orang ibu hamil mengatakan nyeri punggung yang cukup mengganggu aktivitas sehingga ingin segera di pijat. Selain untuk meredakan nyeri punggung, ibu hamil memilih *pregnancy massage* untuk menyegarkan badan dan membuat tidur lebih nyenyak.

Karena kenaikan berat badan dan perut yang membesar, pusat gravitasi berpindah ke depan dan otot perut yang lemah meregang, bahu bungkuk otot punggung menekan punggung bawah, yang menyebabkan nyeri punggung saat hamil. Wahyu, dikutip oleh Lestari et al., 2023)

Nyeri punggung yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan durasi nyeri yang lebih panjang. Pengobatan nyeri punggung bisa dilakukan dengan metode farmakologis maupun non-farmakologis, namun metode farmakologis cenderung lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek samping yang bisa memengaruhi kehamilan serta proses persalinan (Amalia dalam Lestari et al., 2023).

Berdasarkan National Center for Complementary Alternative Medicine (NCCAM), berbagai terapi dan layanan kesehatan termasuk dalam lima kategori

utama, salah satunya adalah terapi mind-body, alternatif sistem pengobatan tradisional, terapi biologis, terapi energi, terapi manipulatif, dan sistem tubuh. Pijat adalah salah satu sistem tubuh dan terapi manipulative (Dewi Ratna et al., 2021).

Pada umumnya, untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, metode non-farmakologis merupakan pilihan yang efektif. Terapi ini dipilih karena kemudahan pelaksanaannya dan ketiadaan efek samping yang merugikan, serta bisa dijadikan referensi dalam perawatan ibu (Permatasari, 2019). Berbagai teknik tambahan yang dapat diterapkan meliputi pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), yoga (40,6%), dan akupresur (44,6%) (Nugrawati et al., 2023). Salah satu pendekatan non-farmakologis dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah pijat kehamilan, atau *pregnancy massage*. Stillerman dan Alaine menyatakan bahwa pijat prenatal adalah metode pijat yang bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, termasuk nyeri punggung bawah. Teknik ini juga berfungsi untuk mengatasi perubahan fisiologis pada setiap trimester kehamilan, mengurangi stres, dan mempersiapkan ibu untuk proses persalinan dan kelahiran bayi (Andriyani dan Paryono, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fithriyah et al. (2020) dengan judul “Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III”, sebelum intervensi prenatal massage, data menunjukkan distribusi nyeri pada ibu hamil sebagai berikut: tidak nyeri 2 (6,3%), sedikit nyeri 2 (6,3%), nyeri sedikit lebih 10 (31,2%), nyeri lebih 9 (28,1%), sangat nyeri 8 (25,0%), dan nyeri sangat hebat 1 (3,1%). Setelah melakukan prenatal massage, hasilnya berubah menjadi: tidak nyeri 9 (28,1%), sedikit nyeri 10 (31,2%), nyeri sedikit lebih 9 (28,1%), dan nyeri lebih 4 (12,5%). Penelitian ini menyimpulkan

bahwa prenatal massage berdampak positif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian lain yang relevan oleh Kurnia Dewiani et al. (2022), berjudul “Efektivitas Pemberian Terapi *Prenatal Massage* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”, menggunakan analisis statistik Mann-Whitney untuk membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok yang mendapatkan senam hamil dan prenatal massage. Hasilnya menunjukkan bahwa kedua metode tersebut efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berlandaskan uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti merasa terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas *Pregnancy Massage* terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Mommy & Putri *Pregnancy Massage* Balikpapan”**

A. Rumusan Masalah

Berlandaskan penjelasan latar belakang yang telah disampaikan, perumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah **“Bagaimana Efektifitas *Pregnancy Massage* terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Mommy & Putri *Pregnancy Spa* Balikpapan?”**

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *pregnancy massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Mommy & Putri *Pregnancy Massage* Balikpapan.

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *pregnancy massage* di Mommy & Putri Pregnancy Spa Balikpapan
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan *pregnancy massage* di Klinik Mommy & Putri Pregnancy Spa Balikpapan
3. Untuk mengetahui efektivitas *pregnancy massage* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di Klinik Mommy & Putri Pregnancy Spa Balikpapan

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tentang efektivitas *pregnancy massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil, dan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Bagi Peneliti

Peneliti yang merupakan seorang bidan, diharapkan dapat melakukan pelayanan sebuah komplementer kebidanan *pregnancy massage* dan mempromosikannya kepada masyarakat.

3. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil mendapatkan asuhan kebidanan komplementer yang aman yaitu *pregnancy massage*, sehingga dapat mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

