

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang normal dan alamiah pada seorang Wanita di mana dalam masa kehamilan terjadi perubahan fisiologis yang meliputi perubahan fisik, psikologis dan social. Selama kehamilan, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis untuk mendukung pertumbuhan janin. Sistem reproduksi mengalami pembesaran uterus, pelunakan serviks, dan peningkatan vaskularisasi (Cunningham et al., 2022). Sistem kardiovaskular meningkatkan volume darah dan curah jantung, sementara tekanan darah sedikit menurun (Arias, 2020). Sistem respirasi menyesuaikan dengan peningkatan kebutuhan oksigen dan perubahan posisi diafragma (Blackburn, 2021).

Pada sistem gastrointestinal, peningkatan hormon hCG menyebabkan mual dan muntah, sedangkan perlambatan motilitas usus meningkatkan risiko konstipasi (Hewitt et al., 2021). Sistem urinaria mengalami peningkatan filtrasi ginjal, menyebabkan frekuensi buang air kecil meningkat (Pillitteri, 2020). Sistem muskuloskeletal mengalami pelebaran simfisis pubis dan peningkatan lordosis yang menyebabkan nyeri punggung (Cunningham et al., 2022). Dalam sistem endokrin, peningkatan hormon hCG, estrogen, dan progesteron mempengaruhi metabolisme dan resistensi insulin (Arias, 2020). Sistem integumen mengalami hiperpigmentasi seperti linea nigra dan striae gravidarum akibat peregangan kulit (Blackburn, 2021). Semua perubahan ini

merupakan adaptasi tubuh untuk mendukung kehamilan dan persiapan persalinan. Selain itu, konstipasi dan kembung sering terjadi akibat perlambatan motilitas usus yang dipengaruhi progesteron (Hewitt et al., 2021), serta heartburn akibat refluks asam dari lambung (Arias, 2020). Kram kaki dan edema juga sering dialami akibat perubahan sirkulasi darah dan retensi cairan (Cunningham et al., 2022). Pada trimester akhir, sesak napas muncul karena diafragma terdorong oleh pembesaran uterus (Arias, 2020). Selain adanya perubahan yang dialami oleh ibu hamil, mereka juga mengalami beberapa ketidaknyamanan akibat perubahan hormonal dan fisiologis. Pada trimester pertama, mual dan muntah (morning sickness) sering terjadi akibat peningkatan hormon hCG (Cunningham et al., 2022). Sering buang air kecil juga umum karena tekanan uterus pada kandung kemih dan peningkatan filtrasi ginjal (Pillitteri, 2020). Seiring bertambahnya usia kehamilan, ibu dapat mengalami nyeri punggung akibat perubahan postur dan pelebaran sendi panggul (Blackburn, 2021).

Salah satu ketidaknyamanan yaitu nyeri punggung bawah merupakan ketidaknyamanan yang dirasakan di area antara tulang rusuk dan bagian bawah panggul. Kondisi ini cukup umum terjadi, terutama pada ibu hamil yang mungkin memiliki riwayat nyeri punggung sebelumnya. Nyeri punggung bawah sering dialami selama kehamilan dan dikategorikan sebagai gangguan ringan, dengan gejala yang umumnya muncul antara bulan keempat hingga ketujuh kehamilan. Rasa nyeri biasanya dirasakan di bagian bawah

punggung dan dapat menyebar ke bokong, paha, hingga kaki sebagai manifestasi dari gejala siatika (Wulandari et al., 2021).

Nyeri di area lumbosakral ini dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah peningkatan berat badan selama kehamilan yang menyebabkan otot bekerja lebih keras, sehingga menimbulkan rasa nyeri (Lestari, 2022). Diperkirakan sekitar 80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada berbagai tahap kehamilan. Dari jumlah tersebut, 70% kasus disebabkan oleh perubahan struktur otot dan tulang belakang, sedangkan 30% lainnya berkaitan dengan kondisi tulang belakang yang telah ada sebelumnya (Astuti et al., 2021). Kunjungan keempat (K4) dalam layanan *antenatal care* (ANC) dilakukan pada usia kehamilan antara 36–38 minggu. Pada tahap ini, tenaga kesehatan akan mengevaluasi kondisi ibu dan janin serta memberikan edukasi terkait persiapan persalinan, termasuk keluhan yang sering dialami seperti nyeri punggung. Nyeri punggung pada trimester ketiga sering terjadi akibat pembesaran uterus yang menggeser pusat gravitasi, peningkatan hormon relaksin yang melembutkan sendi panggul, serta postur tubuh yang berubah (Cunningham et al., 2022).

Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil berkisar antara 60-80% (Lailiyana et al., 2019). Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2023), cakupan kunjungan keempat (K4) ibu hamil pada tahun 2023 di 35 kabupaten/kota mencapai 71,4%, dengan beberapa daerah memiliki cakupan lebih dari 95%. Kabupaten dengan cakupan K4 terendah adalah Banyumas, Brebes, dan Banjarnegara.

Sementara itu, cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil (K6) di Provinsi Jawa Tengah pada tahun yang sama mencapai 90%, dengan cakupan tertinggi di Sukoharjo (99,6%), Blora (99,3%), dan Kota Salatiga (98,8%). Salah satu tantangan dalam pelayanan kesehatan ibu hamil adalah peningkatan kualitas layanan, terutama dalam pemenuhan seluruh komponen pemeriksaan yang harus dilakukan saat kunjungan ke fasilitas kesehatan. Di Kabupaten Semarang, cakupan K4 pada tahun 2021 tercatat sebanyak 521.395 ibu hamil (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2021). Sementara itu, pada tahun 2023, jumlah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan antenatal care (ANC) K4 di Puskesmas Bringin tercatat sebanyak 485 orang (Puskesmas Bringin, 2023). Pada ibu hamil, nyeri punggung bawah dipengaruhi oleh perubahan hormonal, terutama peningkatan kadar estrogen dan relaksin, yang berdampak pada jaringan ikat dan otot penyangga tubuh. Akibatnya, elastisitas dan fleksibilitas otot menurun, yang kemudian memicu nyeri punggung (Lalita, 2023). Kondisi ini sering diperburuk oleh pekerjaan yang membutuhkan aktivitas fisik berat, seperti bekerja di pabrik. Faktor-faktor seperti posisi kerja yang statis, berdiri terlalu lama, duduk dalam durasi yang panjang, beban kerja berulang, serta postur tubuh yang tidak ergonomis dapat menjadi penyebab utama nyeri punggung. Selain mengganggu kesehatan fisik ibu hamil, kondisi ini juga berdampak pada produktivitas kerja dan menurunkan kualitas hidup mereka.

Di wilayah kerja Puskesmas Bringin, banyak ibu hamil yang bekerja di pabrik, khususnya pabrik garmen, yang memiliki tuntutan pekerjaan monoton

dan berulang. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Bringin, wawancara dengan 10 ibu hamil trimester ketiga menunjukkan bahwa 8 orang (80%) mengalami nyeri punggung bawah. Dari total 354 ibu hamil yang berada pada trimester ketiga, sebanyak 95 orang (26,8%) melaporkan mengalami nyeri punggung (Puskesmas Bringin, 2023).

Kondisi ini memengaruhi aktivitas harian ibu hamil, seperti kesulitan berjalan dan gangguan tidur. Beberapa ibu yang bekerja di pabrik garmen mengeluhkan nyeri punggung akibat tuntutan pekerjaan mereka. Oleh karena itu, tenaga kesehatan di Puskesmas Bringin perlu menyediakan solusi yang efektif dan mudah diterapkan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung yang sering dialami oleh ibu hamil. Beberapa strategi yang diterapkan ibu hamil untuk meredakan nyeri punggung bawah mencakup tidur dengan posisi miring atau menggunakan bantal sebagai penopang saat duduk. Namun, tidak ada satu pun dari mereka yang mengetahui tentang pijat effleurage atau pernah mendapatkan terapi dengan teknik tersebut dikarenakan ibu hamil yang saat mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapatkan ilmu yang berada di dalam buku KIA saja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mega Fajar Wati dkk. (2021) mengenai pengaruh pijat effleurage terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi pijat effleurage ($p=0,000$). Hasil ini mengindikasikan bahwa pijat effleurage dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah secara efektif (Fajar, Wati Mega, 2021).

Metode non-farmakologis seperti pijat effleurage diketahui dapat membantu meredakan ketegangan otot dan mengurangi nyeri. Mengingat pentingnya kenyamanan bagi ibu hamil, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas pijat effleurage sebagai intervensi dalam menangani keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Bringin.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimanakah pengaruh pijat effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Bringin?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pijat effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Bringin

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pijat effleurage di wilayah kerja Puskesmas Bringin
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung ibu hamil trimester III Setelah dilakukan pijat effleurage di wilayah kerja Puskesmas Bringin
- c. Menganalisa pengaruh pijat effleurage terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Bringin.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Kampus Universitas Ngudi Waluyo

Penelitian ini dapat memberikan masukan berharga bagi program studi kebidanan, sehingga fakultas dapat memperkuat kurikulum terkait praktik pijat dan manajemen nyeri pada ibu hamil. Ini juga dapat mendorong kolaborasi dengan puskesmas dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Bagi ibu hamil dan mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi praktis yang meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan ibu hamil tentang teknik pijat effleurage, serta dampaknya terhadap pengurangan nyeri punggung. Pengetahuan ini penting untuk mendukung kesehatan fisik dan mental ibu hamil.

3. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi Puskesmas Bringin dalam mengimplementasikan program kesehatan yang berfokus pada ibu hamil. Dengan bukti ilmiah yang kuat, Puskesmas dapat memperkenalkan sesi pijat sebagai bagian dari pelayanan kesehatan bagi ibu hamil.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi peneliti berikutnya untuk mengeksplorasi lebih jauh mengenai teknik pijat dan manfaatnya dalam konteks lain, seperti pengaruhnya terhadap jenis kelamin bayi atau stres ibu hamil, serta mengembangkan studi longitudinal tentang efek jangka panjangnya.