BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terjadi pada wanita pada masa reproduksi. Proses ini berlangsung melalui beberapa tahapan yaitu pembuahan, implantasi, pertumbuhan embrio, perkembangan janin, dan berakhir dengan kelahiran. Proses kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu atau 289 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT). Kehamilan diklasifikasikan menjadi 3 trimester, trimester I berlangsung selama 12 minggu, trimester II berlangsung selama 15 minggu, dan trimester III berlangsung selama 13 minggu. Kehamilan melibatkan berbagai perubahan antara lain perubahan fisik, serta perubahan fisiologis.

Dari berbagai perubahan yang terjadi pada ibu hamil akan menjadi timbulnya sebuah masalah jika tidak di pehatikan dengan baik. Pada periode kehamilan yang membutuhkan perhatian khusus adalah masa kehamilan trimester III, karena di masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat (lestari, 2020). Kehamilan trimester III merupakan masa kehamilan pada bulan terakhir atau sepertiga bulan terakhir kehamilan yang di mulai pada minggu ke- 28 sampai dengan seluruh usia kehamilan minggu ke- 38 sampai 40 minggu kehamilan, ibu hamil trimester III mengalami beberapa perubahan yang diantaranya adalah munculnya keluhan sulit tidur, konstipasi karena peningkatan hormon kehamilan, sering buang air kecil akibat penekanan uterus pada kandung kemih, mudah lelah, kaki bengkak pusing dan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil trimester III.(Erita & Atsnia., 2025)

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang terjadi pada lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Nyeri Punggung ditandai

dengan gejala, nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bawah sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas. (Sri Ilawati et al., 2025)

Keluhan nyeri punggung merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang dialami ibu hamil, biasanya muncul ketika kehamilan memasuki usia kandungan trimester II namun prevelensinya cenderung meningkat pada kehamilan trimester III. Pada kehamilan trimester III terjadi pembesaran uterus yang signifikan, peningkatan berat badan, serta pertumbuhan janin yang pesat sehingga menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh kearah depan, kondisi tersebut meningkatakan lordosis lumbal dan memberikan beban yang lebih besar pada otot serta sendi punggung. Selain itu peningkatan hormon relaksin menjelang persalinan meyebabkan pelunakan ligamen dan penurunan stabilitas sendi panggul maupun tulang bealakang, sehingga memperberat keluhan nyeri. (Nurmalasari et al., 2024)

Menurut *Word Health Organization* (WHO, 2018) angka kejadian ibu hamil dengan nyeri punggung sebanyak 50-70% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung yang cukup menganggu selama kehamilan. Prevelensi nyeri punggung selama kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan skandinavia hingga 70% di australia.

Berdasarkan dari data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020) jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 5.256.483 orang.dilaporkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang dan 32% mengalami intensitas ringan. Dari data profil kesehatan sumatera utara 2024 cakupan pelayanan K4 ibu hamil sebesar 81,12% dan pelayanan K6 ibu hamil sebesar 80,32% namun dari data tersebut jika dibandingkan dengan capaian rata-rata K4 dan K6 di indonesia sebesar 80,12% maka capaian provinsi sumatera utara sedikit lebih tinggi dan dari cangkupan tersebut ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebesar 70%.

Nyeri punggung bawah dapat berkembang menjadi nyeri punggung jangka panjang, Selain itu dapat meningkatkan resiko nyeri pada punggung yang di rasakan pada fase postpartum bahkan bisa sampai nyeri punggung

bawah kronis yang memerlukan waktu yang lama untuk sembuh. Dalam kasus yang lebih serius, nyeri yang dirasakan dapat menyebar ke area panggul, menyebabkan kesulitan saat berjalan, sehingga mungkin nantinya memerlukan penggunaan alat bantu (Islamiyah & Inayah, 2023).

Adapun penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri punggung bawah terdiri dari farmakologi dan non-farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dengan memberikan analgesic untuk meringankan nyeri, tetapi kemungkinan bisa menimbulkan efek samping dari penggunaan obat tersebut. Penanganan nyeri secaranon-farmakologi yang dapat dilakukan yaitu distraksi, relaksasi, kompres hangat dan dingin, serta pemijatan (*massage*). (Qurnia & Anjani, 2024)

Salah satu manajemen nyeri punggung yang dapat memberikan efek dan minim efek samping bahkan tidak ada efek samping bagi kesehatan adalah dengan *massage effleurage. Massage effleurage* merupakan metode non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III *Massage effleurage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Fitriani & Silviani, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian (Fauziah & Sugiatini, 2024) didapatkan bahwa terapi nonfarmakologis berupa *massage effleurage* selama tiga hari berturut-turut, masing-masing selama 15 menit dapat menurunkan nyeri punggung. Penelitian lain juga dilakuan oleh (Ariningtyas et al.,2023), setelah diberikan effleurage terdapat penurunan skala nyeri punggung yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari dengan waktu 10-15 menit kepada subjek 1 dari skala 8 menjadi 2 dan sujek 2 dari skala 7 menjadi 2, dan sejalan dengan penelitian (Nurmalasari et al.2024) yang menunjukkan bahwa *massage effleurage* selama tiga hari berhasil menurunkan nyeri dari tingkat sedang menjadi ringan.

Hal ini memperkuat bukti bahwa *massage effleurage* merupakan intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada bulan November di Praktek Bidan Mandiri Bd. Juniarsih S.Keb didapat dari dokumen laporan kunjungan *antenatal care* (ANC) dari bulan Januari-Desember 2025, tercatat bahwa sejak bulan Januari sampai dengan Desember 2025 terdapat 118 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan *antenatal care* (ANC). Dari jumlah tersebut, peneliti melakukan wawancara awal terhadap 5 ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kelima ibu tersebut belum mengetahui tentang massage effleurage sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan nyeri punggung selama kehamilan.

Ketika dilakukan wawancara dengan bidan yang bekerja di klinik tersebut, layanan non-farmakologi seperti *massage effleurage* belum diterapkan secara maksimal, karena nyeri punggung pada trimester ketiga kehamilan dianggap sebagai hal yang wajar. Padahal, dengan memberikan teknik non-farmakologi *massage effleurage*, para ibu hamil dapat memperoleh pengetahuan tentang cara mengurangi nyeri punggung bawah. Fenomena ini menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian mengenai "Penerapan *Massage effleurage* Terhadap Penurunan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Mandiri Bd. Juniarsih S.Keb".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas,survey pendahuluan ke klinik bersalin dan hasil penelitian terdahulu,maka dirumuskan permasalahan penelitian adalah “Bagaimana Penerapan *Massage effleurage* Terhadap Penurunan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Mandiri Bd. Juniarsih S.Keb".

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan *Massage effleurage* Terhadap Penurunan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Mandiri Bd. Juniarsih S.Keb".

2. Tujuan Khusus
   a. Mengidentifikasi skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dilakukan tindakan *massage effleurage*
   b. Mengidentifikasi skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah dilakukan tindakan *massage effleurage*
   c. Membandingkan nyeri sesudah dan sebelum dilakukan tindakan *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Peneliti

   Penelitian ini dapat menjadi informasi dan meningkatkan pengetahuan peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian kedepannya dan sebagai bahan untuk pengembangan alat kesehatan khusus nya tindakan *massage effleurage* sebagai terapi komplementer di Keperawatan Maternitas.

2. Bagi Tempat Penelitian

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang bagaimana efektif *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri dan diharapkan kedepannya dapat menggunakan metode ini sebagai salah satu terapi komplementer di Keperawatan Maternitas.

3. Bagi Insitusi Pendidikan

   Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dan menjadi bahan referensi bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan tentang *massage effleurage* dan dapat dijadikan tambahan bahan kuliah/terintegritas khususnya pada Mata Kuliah Keperawatan Maternitas.