

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan Trimester III merupakan kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 sampai dengan minggu ke-48. Pada trimester ketiga, keluhan yang di sebabkan oleh pembesaran perut, perubahan fisiologis, dan perubahan hormonal akan menimbulkan keluhan pada ibu hamil. Keluhan tersebut antara lain nyeri punggung, kram kaki, perut tidak nyaman, sering buang air kecil dan gangguan tidur yang sering dialami ibu hami. Terjadinya nyeri pada punggung bawah ibu hamil yaitu 60% sampai 80% di Indonesia pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Munir, 2022).

Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami Wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Kehamilan trimester III adalah waktu bagi seseorang untuk mempersiapkan secara fisiologis dan psikologis untuk kelahiran dan menyusui bayi (Suksesi, 2020).

Ketika usia kehamilan semakin bertambah maka bertambah pula ukuran janin yang dapat mempengaruhi aktivitas ibu karena adanya perubahan pada postur tubuh yang dapat mengakibatkan rasa nyeri jika melakukan aktivitas berat seperti berjalan tanpa istirahat, mengangkat beban, serta membungkuk berlebihan. Semakin membesarnya kehamilan postur tubuh ibu berubah sebagai penyesuaian uterus yang semakin berat (Henny, 2020).

Adapun dampak yang terjadi jika nyeri punggung tidak segera diatasi dapat mengakibatkan nyeri yang berkepanjangan, dapat juga meningkatkan kecenderungan nyeri pasca partum dan nyeri punggung kronis yang sulit disembuhkan yaitu ketika nyeri sampai menyebar ke daerah pelvis sehingga menyebabkan kesulitan untuk beraktivitas seperti berjalan, berdiri setelah duduk, maupun mengangkat benda atau barang sekitar (Yuliana, 2018).

Penanganan nyeri punggung dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan nyeri dengan farmakologi lebih efektif dan cepat menurunkan nyeri dibandingkan terapi non farmakologi tetapi farmakologi mempunyai potensi menimbulkan dampak kurang baik pada ibu

maupun janin. Penanganan secara non farmakologi salah satunya dengan memberikan terapi *Endorphin Massage* (Diana, 2022).

Manfaat *Endorphin Massage* sendiri dapat membuat relaksasi dan mengurangi kesadaran nyeri dengan cara meningkatkan aliran darah ke area yang dirasakan nyeri, kemudian menstimulus reseptor sensori kulit dan otak, kemudian meningkatkan sirkulasi lokal dan merangsang pelepasan pada endorfin, penurunan katekolamin endogen memberikan rangsangan pada serat eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri (Heny, 2020).

Pada tahun 2019 prevalensi nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (Sari, dkk, 2020).

Hasil penelitian pada ibu hamil di beberapa daerah di Indonesia mencapai 60 sampai 80% mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester II dan III (khairunnisa, dkk, 2022).

Penanganan secara non farmakologi salah satunya dengan memberikan terapi *Endorphin Massage*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dyah terdapat 9 orang (45%) yang mengalami nyeri berat sebelum dilakukan *Endorphine Massage*, dan setelah dilakukan *Endorphine Massage* (pijatan ringan) tidak ada satupun responden yang mengalami nyeri berat (0%) (Handayani, 2021).

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amir, 2022). Dimana dari 20 responden sebelum dilakukan endorphin massage Sebagian besar 75% responden mengalami nyeri berat, dan setelah dilakukan endorphin massage 60% mengalami nyeri sedang.

Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian (Cahyani, 2020) dimana skala nyeri Sebagian responden sebelum diberikan *Endorphin Massage* adalah nyeri sedang yaitu 71,4% dan berat 9,5%, dan setelah diberikan *Endorphin Massage* 28,6% tidak nyeri, 57,1% nyeri ringan, dan 14,3% nyeri sedang.

Begitu juga dengan penelitian (Niu, 2019) dimana Sebagian besar 50% responden mengalami nyeri punggung bawah intensitas sedang dan berat

sebelum tindakan, dan 83,3% mengalami nyeri punggung bawah intensitas ringan setelah diberikan tindakan *Endorphine Massage*. Hal ini membuktikan bahwa *Endorphine Massage* berpengaruh pada penurunan skala nyeri punggung pada perempuan hamil trimester ketiga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah, Fazlylawati, dan Fansari (2025) bahwa didapatkan hasil 0,000 *p* maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Massage Endorphine* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amanda, Nuryuniarti, dan Nurdianti (2023) bahwa didapatkan hasil asuhan dari 5 responden sebelum dilakukan pijatan rata-rata skala nyeri sebesar 5,6 dan sesudah dilakukan pijatan sebesar 3,6, sehingga rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 2. Kesimpulan bahwa pijatan endorphine ini dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Data awal yang diambil pada tanggal 16 Mei 2025 di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan didapatkan Januari 2025-Mei 2025 sebanyak 25 ibu hamil trimester III. Dalam hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada 16 Mei 2025 didapatkan ibu hamil trimester III yang merasakan nyeri pada punggung.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk membuat Laporan Tugas Akhir dengan judul “Penerapan *Endorphine Massage* dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan *Endorphine Massage* dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penulis mampu meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam melaksanakan Penerapan *Endorphine Massage* dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian *Endorphine Massage* dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan.
- b. Mampu menegakkan diagnosis keperawatan pada Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan.
- c. Mampu menyusun intervensi keperawatan maternitas pada Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan.
- d. Mampu melaksanakan implementasi keperawatan pada Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan.
- e. Mampu mengevaluasi keperawatan maternitas pada Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan.
- f. Mampu melakukan Penerapan *Endorphine Massage* dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Memberikan informasi tentang cara melakukan *Endorphine Massage* yang benar serta berkontribusi terhadap pengembangan pendidikan keperawatan dengan mendukung terwujudnya pelayanan kesehatan yang profesional.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian di harapkan dapat dijadikan sumber untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang Penerapan *Endorphine Massage* dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan pengalaman tentang pelayanan kesehatan khususnya pada ibu hamil serta sebagai pembanding, pendukung dan pelengkap penulis selanjutnya.