

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami setiap perempuan dalam rentang waktu kurang lebih 38-40 minggu (Salari et al. 2023). Pada kehamilan trimester III, ukuran janin yang makin besar dan perubahan hormon menyebabkan perubahan muskuloskeletal yang signifikan, terutama perubahan postur tubuh serta peningkatan beban pada tulang punggung bawah (Andriyani & Paryono, 2023). Perubahan ini dapat menyebabkan nyeri punggung bawah (*low back pain*) sebagai salah satu keluhan muskuloskeletal paling sering dialami ibu hamil trimester III karena adaptasi tubuh terhadap pertumbuhan janin dan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah anterior. (Azizah et al. 2024)

Nyeri punggung bawah pada trimester III memiliki prevalensi tinggi. Studi nasional melaporkan bahwa sekitar 70%–75% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, mobilitas, serta kenyamanan ibu (Armayanti et al. 2023). Keluhan nyeri ini disebabkan oleh tekanan uterus yang meningkat, pergeseran pusat gravitasi, peningkatan lordosis lumbal, dan ketegangan otot punggung bawah (Mardiani & Resna, 2022). Apabila tidak ditangani, nyeri punggung bawah dapat menimbulkan kelelahan, stres, gangguan tidur, dan berpotensi memengaruhi kesiapan persalinan (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada 2 Juni 2026 di wilayah kerja Puskesmas Tamansari, diketahui bahwa pada tahun 2025 terdapat 812 ibu hamil yang terdaftar. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa sasaran pelayanan kesehatan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tamansari cukup besar. Selain itu, berdasarkan informasi awal dari pihak puskesmas, keluhan muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah masih ditemukan pada ibu hamil, terutama pada trimester III (Puskesmas Tamansari, 2026). Data ini menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di wilayah kerja Puskesmas Tamansari cukup besar, sehingga perlu diberikan perhatian dalam asuhan keperawatan maternitas di layanan primer.

Asuhan keperawatan maternitas menekankan pada pendekatan holistik yang mencakup identifikasi masalah, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Dalam konteks masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, asuhan keperawatan harus mencakup intervensi yang aman, efektif, dan berorientasi pada peningkatan kenyamanan klien. Intervensi tersebut mencakup kombinasi pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis, namun pada ibu hamil pendekatan nonfarmakologis sering menjadi pilihan utama karena aman bagi ibu dan janin (Putu et al. 2023).

Salah satu bentuk pendekatan nonfarmakologis yang banyak diteliti adalah *massage* (pemijatan) sebagai teknik non-invasif yang memberikan stimulasi mekanis pada jaringan otot dan kulit. *Massage* diketahui dapat

mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah lokal, serta menstimulasi pelepasan endorfin sebagai pereda nyeri alami (Mardiani & Resna, 2022). Dalam praktik ini, teknik *massage effleurage* berupa gerakan usapan lembut dan *petrissage* berupa gerakan meremas jaringan otot, berpotensi bekerja bersama untuk memberikan relaksasi lebih optimal pada otot punggung bawah (Retnosari et al. 2025).

Hasil studi di Semarang melaporkan bahwa pemberian terapi *effleurage massage* secara statistik signifikan menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan hasil $p = 0,000$ (Azizah et al. 2024). Studi lainnya menunjukkan efek positif *massage effleurage* terhadap pengurangan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan berkurangnya kategori nyeri dari moderat menjadi ringan setelah intervensi *massage* (Wahyuni et al. 2025). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2024) dengan desain *one group pretest-posttest* menunjukkan bahwa pijat *petrissage* secara signifikan menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III ($p = 0,000$) yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).. Hasil penelitian tersebut mendukung bahwa *massage* nonfarmakologis memiliki peran dalam membantu mengurangi nyeri muskuloskeletal selama kehamilan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah ners yang berjudul Penerapan Kombinasi Teknik *Effleurage* dan *Petrissage Massage* terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut ”Bagaimana Penerapan Kombinasi Teknik *Effleurage* dan *Petrissage Massage* terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan kombinasi teknik *effleurage* dan *petrissage massage* dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan proses asuhan keperawatan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan pemberian kombinasi *effleurage* dan *petrissage massage* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi kombinasi *effleurage* dan *petrissage massage*.
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua responden yang dilakukan tindakan pemberian kombinasi *effleurage* dan *petrissage massage*.

D. Manfaat

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan pengetahuan keluarga dan ibu hamil mengenai manajemen nyeri punggung bawah trimester III dapat meningkat, sehingga ibu hamil mampu menerapkan teknik *effleurage* dan *petrissage massage* dengan benar untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Intervensi kombinasi *effleurage* dan *petrissage massage* dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, serta dapat digunakan sebagai edukasi dan panduan bagi tenaga kesehatan di pelayanan primer.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan, referensi serta bahan perbandingan dalam asuhan keperawatan pada pasien ibu hamil dengan nyeri punggung bawah.