

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan yaitu keadaan alami istimewa yang dirasakan oleh wanita. Selama masa kehamilan, terjadi penyesuaian tubuh yang dapat mengakibatkan perubahan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil (Puspitasari, 2020). Setiap perempuan yang sedang hamil akan menghadapi beragam perubahan, baik pada trimester I, II, maupun III. Perubahan ini seringkali menyebabkan rasa tidak nyaman bagi ibu hamil, terutama saat hamil dalam usia yang lebih matang atau memasuki trimester III. Salah satu ketidaknyamanan yang kerap dialami adalah perubahan pada sistem muskuloskeletal yang mengakibatkan rasa nyeri di daerah punggung (Badrus & Khairoh, 2023).

Nyeri pada bagian punggung umumnya muncul selama masa kehamilan, dan tingkat kejadian bervariasi di berbagai negara. Angka prevalensi di Skandinavia dan di Inggris sekitar 50%, sementara di Australia hampir mencapai 70% (Baiq Eka Putri Saudia & Oky Nila Kencana Sari, 2018). Di Indonesia, sekitar 70% ibu hamil merasakan ketidaknyamanan selama masa kehamilan pada bagian bawah punggung saat memasuki trimester III kehamilan (Permatasari, 2019). Secara menyeluruh, nyeri pada bagian bawah punggung merupakan hal yang sering dialami, dengan prevalensi mencapai 49%. Mayoritas ibu hamil yang merasakan nyeri punggung, yaitu sekitar 80-

90%, mengakui tidak melakukan upaya apa pun untuk mengurangi gejalanya. Secara sederhana, dari mereka yang memilih mencari bantuan medis dan tenaga kesehatan hanya sekitar 10-20% (Inayah A, 2021)

Nyeri pada bagian punggung bawah dapat memiliki pengaruh buruk terkait kualitas hidup ibu hamil, mengganggu aktivitas ibu sehari-hari, misalnya berubah posisi dari duduk ke berdiri, berpindah dari tempat tidur, dan mempertahankan posisi berdiri untuk waktu yang lama, duduk lama, mengenakan dan melepas pakaian, serta mengangkat dan memindahkan objek di sekitar. Jika tidak ditangani dengan cepat, rasa nyeri di punggung bawah tubuh dapat mengakibatkan komplikasi nyeri punggung jangka panjang, menambah risiko mengalami ketidaknyamanan punggung setelah melahirkan, dan nyeri punggung kronis yang susah ditangani. Bahkan, jika nyeri menyebar hingga ke area pelvis, ini bisa mengakibatkan kesulitan berjalan yang signifikan, mungkin memerlukan alat bantu seperti kruk (Suryanti et al., 2021).

Penanganan nyeri punggung dapat melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis, meskipun pendekatan farmakologis mampu lebih efisien dan cepat meredakan nyeri bila dibandingkan dengan pendekatan non-farmakologis, namun metode farmakologis berisiko menimbulkan dampak yang kurang menguntungkan bagi kesehatan ibu dan janin. Pendekatan non-farmakologis menjadi alternatif utama dalam mengatasi nyeri pada bagian bawah punggung karena tidak menimbulkan efek samping yang berisiko. Di samping itu, menggunakan pendekatan non-farmakologis juga tidak melibatkan biaya yang tinggi dan lebih mudah dilakukan oleh ibu hamil di

trimester III di lingkungan rumah masing-masing (Movahedi et al., 2017). Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan dalam penanganan nyeri pada bagian punggung bawah yaitu melalui penerapan *Endorphine Massage* (Rohma & Rejeki, 2023)

*Endorphine Massage* merupakan salah satu metode non-farmakologis, yakni jenis sentuhan ringan bisa diterapkan pada ibu hamil menjelang dan selama proses melahirkan. Jenis sentuhan ini mampu mengajak tubuh untuk mengeluarkan senyawa *endorfine*, berperan sebagai pengurang nyeri alami serta mampu membawa perasaan rileks. Keuntungan dari *endorphine massage* mencakup bantuan untuk mendapatkan tingkat relaksasi dan meredakan kesadaran akan rasa sakit melalui peningkatan sirkulasi darah di daerah yang merasakan nyeri (Handayany D A et al., 2020).

Manfaat dari terapi *endorphine massage* adalah menciptakan efek relaksasi, menurunkan sensasi nyeri dengan memperbaiki sirkulasi darah ke bagian yang mengalami sensasi tersebut. Selain itu, terapi ini merangsang reseptor sensoris di kulit serta area otak yang terkait, mempromosikan perubahan positif pada kulit, meningkatkan perasaan kesejahteraan yang berhubungan dengan sentuhan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, memicu pelepasan *endorfine*, mengurangi *katekolamin endogen*, dan memberikan rangsangan pada serat saraf *eferen* untuk mengurangi persepsi nyeri (Handayany D A et al., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryanti et al. (2021) sebelum menjalani *Endorphine Massage*, kebanyakan ibu hamil pada trimester ketiga mengalami ketidaknyamanan yang signifikan atau nyeri berat. Namun, setelah mengikuti sesi *Endorphine Massage*, intensitas nyeri menurun menjadi tingkat sedang, mengindikasikan adanya pengaruh positif dari *Endorphine Massage* terhadap penurunan intensitas nyeri pada punggung. Tidak mengherankan jika pada tahap selanjutnya, teknik *Endorphine Massage* menjadi informasi penting yang harus diperoleh oleh ibu hamil dan pasangannya saat memasuki minggu ke-36 kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ivana Argo Cahyani, Sri Winarsih dan Arfiana (2020) menyatakan *endorphine massage* berhasil mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil pada kehamilan trimester ketiga. *Endorphine massage* terdiri dari sentuhan ringan dan pernyataan positif dari suami yang menstimulasi produksi *endorfin* sehingga mengurangi sensasi nyeri. Hal tersebut mengindikasikan bahwa efeknya sama pada kedua kelompok, tetapi efeknya lebih kuat pada kelompok *endorphine massage* dibandingkan pada kelompok kontrol.

Cara mengatasi nyeri punggung selama kehamilan dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis lain, seperti memberikan penerapan melalui relaksasi kompres hangat. Teknik kompres hangat melibatkan pemanfaatan suhu panas untuk meredakan daerah yang terasa nyeri dengan memicu respon fisiologis. Proses kompres hangat ini melibatkan penggunaan air hangat dengan suhu sekitar 38-40°C yang diaplikasikan ke area tubuh yang

memerlukan. Penerapan kompres hangat dapat diterapkan dengan merendam handuk ke dalam air hangat dan kemudian menempelkannya, atau menggunakan botol yang diisi air hangat ataupun buli-buli. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi sensasi nyeri serta mencegah timbulnya kejang otot, dengan hasil akhir memberikan perasaan kenyamanan kepada ibu hamil di trimester III (Aulianisa E et al., 2023)

Banyak penelitian menyebutkan bahwa penggunaan kompres hangat efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, selaras dengan penelitian Suryanti et al. (2021) menunjukkan sebelum mendapat kompres hangat rata-rata tingkat nyeri mencapai 5,857, sedangkan setelah mendapat kompres hangat rata-rata tingkat nyeri menurun menjadi 4,513. Hasil analisis bivariat menunjukkan kompres hangat berpengaruh signifikan terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil data menurut Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2022, jumlah data ibu hamil di wilayah Kota Tasikmalaya ada 11.711 orang, dari 22 Puskesmas di Kota Tasikmalaya cakupan jumlah ibu hamil terbanyak berada di daerah Puskesmas Mangkubumi sebanyak 900 orang ibu hamil (7,68%), kedua terbanyak di daerah Puskesmas Purbaratu 766 orang ibu hamil (6,54%), ketiga terbanyak di Puskesmas Tamansari 700 orang ibu hamil (5,97) dan wilayah paling sedikit berada di Puskesmas Bungursari 246 orang ibu hamil (2,1%) (*Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2022*).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Mangkubumi bulan Januari 2024 dari 5 kelurahan atau 5 Puskesmas Pembantu yang ada di Puskesmas Mangkubumi, didapatkan ada 135 orang ibu hamil pada usia kehamilan trimester III, dan terbanyak berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Karikil sebanyak 51 orang. Informasi yang dikumpulkan melalui wawancara dengan bidan puskesmas, banyak ibu hamil mengeluhkan nyeri pada bagian punggung bawah, terutama pada trimester III dan mendekati hari persalinan dengan tingkat intensitas skala ringan dan sedang. Meski begitu jika ada yang mengeluh nyeri punggung bawah, kerjasama puskesmas dan ibu hamil sebatas pada pemberian edukasi, salah satu edukasi yang diberikan tentang penggunaan body mekanik sebagai metode pengobatan, tidak sempat mengimplementasikan pengobatan *endorphine massage* dan kompres hangat karena terkendala waktu pelayanan dan fasilitasnya yang tidak mendukung.

Hasil wawancara dengan 3 ibu hamil didapatkan bahwa nyeri punggung bawah pada trimester III kehamilan memiliki dampak signifikan terhadap aktivitas sehari-hari mereka, dengan intensitas rata-rata skala 5-6. Selama ini ke-3 ibu hamil belum pernah mendengar tentang *endorphine massage* dan belum ada yang mencobanya, sedangkan untuk penggunaan kompres hangat ada yang sudah menerapkannya ada yang belum pernah, informasi pengobatan nyeri punggung pada ibu hamil biasanya dilakukan dengan mengubah posisi tidur atau menggunakan obat gosok namun belum terlalu efektif, sehingga permasalahan dalam penelitian ini yaitu masih banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk menggabungkan antara pemberian *Endorphine Massage* dengan Kompres Hangat sebagai alternatif untuk menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Karikil.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang menyatakan bahwa *Endorphine Massage* dan Kompres Hangat mudah dilakukan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana *Endorphine Massage* dan Kompres Hangat memiliki pengaruh terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Karikil?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Endorphine Massage* dan Kompres Hangat dalam menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Karikil?

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden ibu hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Bawah (usia, aktivitas, paritas) di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Karikil;

- b. Mengidentifikasi rerata Intensitas Nyeri Punggung Bawah responden sebelum dan setelah pemberian *Endorphine Massage* dan Kompres Hangat;
- c. Menganalisis Pengaruh *Endorphine Massage* dan Kompres Hangat dalam menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Untuk Pengetahuan**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu berkontribusi dalam memperluas pengetahuan mengenai pengaruh *Endorphine Massage* dan Kompres Hangat dalam menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III.

### **1.4.2 Manfaat Untuk Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat kepada masyarakat, terutama ibu hamil trimester III, mengenai pengaruh *Endorphine Massage* dan Kompres Hangat dalam menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III.

### **1.4.3 Manfaat Untuk Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh *Endorphine Massage* dan Kompres Hangat

dalam menurunkan Intensitas Nyeri Punggung bawah pada Ibu Hamil Trimester III.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Tinjauan survei menunjukkan bahwa belum ada penelitian sebelumnya mengenai dampak penggunaan *Endorphin Massage* dan Kompres Hangat dalam meredakan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Karikil.

Beberapa penelitian memiliki kesamaan dengan fokus penelitian yang saya lakukan. Sebelum membandingkan perbedaan dan kesamaan ini, saya akan memaparkan terlebih dahulu tentang penelitian sebelumnya, seperti yang dijelaskan di bawah ini.

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	(Cahyani, I. A., et al., 2020).	The Effect of <i>Endorphin Massage</i> towards Decreasing Low Back Pain In Third Trimester Pregnant Women	Jumlah sampel : 46 orang  Variabel bebas : <i>Endorphin Massage</i>  Variabel terikat : <i>Low Back Pain</i>	Hasil penelitian menggunakan item uji Wilcoxon yaitu nilai p value pada kelompok <i>endorphine massage</i> sebesar 0,000 dan nilai Z sebesar 3,787, serta nilai p value	Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terletak pada bagian variable bebas yang hanya menerapkan

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
			Subjek Penelitian : In Third Trimester Pregnant Women  Teknik : Total sampling  Metode Penelitian : quasy experimental study with non equivalent control group design	pada kelompok kontrol sebesar 0,025 dan nilai Z sebesar 2,235. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki efek yang sama, namun kelompok endorfin memiliki efek yang lebih kuat dibandingkan kelompok kontrol.	<i>endorphine</i> <i>massage</i> sedangkan penelitian yang saya lakukan variable bebasnya menerapkan tindakan <i>endorphine</i> <i>massage</i> dan kompres hangat. Perbedaan lain ditemukan pada metode sampling yang digunakan penelitian sebelumnya menggunakan non equivalent control group design dengan total sampling sedangkan penelitian yang saya lakukan menggunakan Non Probability Sampling dengan Pendekatan Purposive.

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
2.	(Setiyarini D A & Rahmawati E, 2023)	Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil (Setiyarini D A & Rahmawati E, 2023)	Jumlah sampel : 10 responden Variabel bebas : Kompres Hangat Variabel terikat : Nyeri Punggung Bawah Subjek Penelitian : Ibu Hamil Teknik : non probability sampling dipilih menggunakan teknik Accidental Sampling Metode Penelitian : Penggunaan metode penelitian adalah Pra Eksperimental, dan rencana penelitian	Hasil uji Wilcoxon mengungkapkkan sebuah nilai $\rho$ (rho) sebesar 0,004. Oleh karena itu, pada tingkat signifikansi $\alpha$ ( $\alpha=0,05$ ), hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara pretest dan posttest,dengan penurunan sekitar 1,9% pada nilai mean $6,40 \pm 4,50$ .	Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terletak pada bagian variable bebas yang hanya menerapkan kompres hangat sedangkan penelitian yang saya lakukan variable bebasnya menerapkan Tindakan <i>Endorphine massage</i> dan kompres hangat, perbedaan lain yang ditemukan subjek penelitian sebelumnya ditujukan pada ibu hamil sedangkan penelitian saya ditujukan pada Ibu hamil Trimester III.

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
			mengikuti desain one group pre-test-post-test		
3.	(Rizqi et al., 2023)	<i>Ginger and Warm Water Compress Reduce Complaints of Lower Back Pain in the Elderly in Gaura Village, West Sumba District, Indonesia</i>	Jumlah sampel : 34 people Variabel bebas : <i>Ginger and Warm Water Compress</i> Variabel terikat : <i>Lower Back Pain</i> Metode Penelitian : a quasi experimental design with a pre-and post-test.	Rata-rata skala nyeri punggung bawah sebelum dilakukan kompres jahe adalah 6,82, sedangkan sebelum dilakukan kompres panas adalah 6,12. Kompresi jahe menghasilkan rata-rata 3,82, sedangkan kompresi ringan menghasilkan 3,82. Kompres jahe meredakan nyeri pinggang pada lansia di Desa Gaura wilayah pelayanan Puskesmas Gaura	Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terletak pada bagian variable bebas menerapkan <i>ginger dan warm water</i> sedangkan penelitian yang saya lakukan variable bebasnya menerapkan Tindakan <i>Endorphine massage</i> dan kompres hangat, perbedaan lain yang ditemukan subjek penelitian sebelumnya ditujukan pada

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
				(p-value = 0,000). Kompres hangat membantu nyeri punggung bawah pada lansia warga Desa Gaura tempat Puskesmas Gaura berada (p-value = 0,000). - nilai 0,167.	<i>elderly</i> atau lansia sedangkan penelitian saya ditujukan pada Ibu hamil Trimester III.
4.	(Rika D M & Mustari, 2023)	The Effect of <i>Endorphin Massage</i> on the Intensity of Back Pain in Mothers During Active Phase I in Labor in Tegallega Village, Warungkondang District, Cianjur Regency, Indonesia	Jumlah sampel : 30 subjek Variabel bebas : <i>Endorphin Massage</i> Variabel terikat : <i>Back Pain</i> Subjek Penelitian: in Mothers During Active Phase I Metode Penelitian : experimental	Rata-rata intensitas nyeri sebelum endorfin yang diberikan pada ibu bersalin sebesar 8,23. Sedangkan nilai rata-rata intensitas nyeri punggung pada ibu bersalin setelah diberikan pijat endorfin sebesar 7,23. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri punggung	Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terletak pada bagian variable bebas yang digunakan hanya menerapkan <i>endorphine massage</i> sedangkan penelitian yang saya lakukan variable bebasnya menerapkan Tindakan

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
			research with a one group pre- post-test	pada ibu bersalin fase aktif pertama sebelum diberikan pijat <i>endorfin</i> pada ibu bersalin fase aktif pertama di Desa Tegallega mengalami penurunan.	<i>Endorphine massage</i> dan kompres hangat, perbedaan lain yang ditemukan subjek penelitian sebelumnya ditujukan pada in Mothers During Active Phase I sedangkan penelitian saya ditujukan pada Ibu hamil Trimester III.

Kemiripan penelitian ditemukan dalam variabel yang diukur, yakni nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada trimester III, serta salah satu variabel independent yaitu penggunaan *endorphine massage* dan kompres hangat. Namun, perbedaan penelitian ini menggunakan dua variabel independen yaitu *endorphine massage* dan kompres hangat, sementara kedua jurnal sebelumnya masing-masing hanya fokus pada satu jenis intervensi (*endorphine massage* atau kompres hangat) serta perbedaan lain mencakup aspek ukuran sampel, teknik pengambilan sampel, dan lokasi penelitian.