

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis dan alamiah yang dialami oleh setiap perempuan dengan sistem reproduksi yang sehat. Proses ini terjadi pada perempuan yang telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan pasangan yang sehat, sehingga kehamilan dipandang sebagai kondisi yang normal secara biologis (Eka & Sri, 2023). Meskipun selama masa kehamilan ibu hamil sering mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

Salah satu keluhan yang umum dialami selama kehamilan adalah nyeri punggung, terutama pada trimester ketiga. Nyeri punggung merupakan bentuk ketidaknyamanan yang sering muncul seiring dengan perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta penyesuaian sistem muskuloskeletal selama kehamilan. Diperkirakan sekitar 50% hingga 80% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan.(Eka & Sri, 2023). Apabila nyeri punggung yang terjadi pada trimester ketiga tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berlangsung dalam jangka waktu lama dan berkembang menjadi nyeri punggung kronis, yang berdampak pada peningkatan intensitas nyeri secara menetap serta mengganggu aktivitas sehari-hari,kualitas tidur,kenyamanan fisik dan psikologis (Eka & Sri, 2023).

Hasil penelitian Garshasbi (2017) yang berjudul “*The Effect of Exercise on the Intensity of Low Back Pain in Pregnant Women*” dengan melibatkan 107

responden menunjukkan bahwa sebanyak 69% ibu hamil mengalami nyeri punggung, sedangkan 31% lainnya tidak mengalami keluhan tersebut. Data global juga menunjukkan tingginya prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Australia mencapai sekitar 70%. Di Malaysia, ibu hamil dengan usia kehamilan lebih dari 21 minggu mengalami nyeri punggung bawah dengan tingkat keparahan yang bervariasi, yaitu 36,5% mengalami nyeri ringan, 46% nyeri sedang, dan 17,5% nyeri berat. (Eka & Sri, 2023)

Sementara itu, di Indonesia, nyeri punggung juga merupakan masalah kesehatan yang cukup menonjol, di mana sekitar 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung kategori sedang dan 32% mengalami nyeri punggung kategori ringan (Sari, 2018). Data persentase nyeri punggung ibu hamil trimester III spesifik di Kabupaten Tasikmalaya menunjukkan prevalensi tinggi (60%-80%) dengan sebagian besar mengalami nyeri sedang (sekitar 73.3%) hingga berat, karena perubahan postur, hormon, dan berat badan memicu tekanan pada punggung di trimester akhir. (Handayani, 2025)

Berbagai penelitian telah membahas upaya penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Dari sisi farmakologis, parasetamol banyak direkomendasikan sebagai pilihan analgesik utama karena dinilai relatif aman bagi ibu hamil apabila digunakan sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan (Shah et al., 2015). Meskipun demikian, penggunaan obat pada trimester akhir

kehamilan memiliki keterbatasan serta potensi risiko tertentu, sehingga penggunaannya harus dilakukan secara hati-hati.(Amir et al., 2022)

Pendekatan non-farmakologis lebih sering dianjurkan karena dianggap lebih aman dan memiliki efek samping yang minimal. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa senam hamil, prenatal yoga, akupresur, teknik relaksasi, kompres hangat, serta terapi pijat terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Simanjuntak, 2025; Aswitami & Mastiningsih, 2019). Metode-metode tersebut bekerja dengan meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki postur tubuh, serta merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami.(Ningsih, 2021)

Salah satu intervensi non-farmakologis yang banyak dikaji adalah pijat endorphin. Fauziah et al.(2020) melaporkan bahwa pijat endorphin mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil melalui peningkatan pelepasan hormon endorfin, sehingga memberikan rasa nyaman dan rileks. Selain itu, teknik ini relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat melibatkan peran keluarga, terutama suami, dalam mendukung pendampingan kehamilan.

Berdasarkan uraian tersebut, pijat endorphin dipilih sebagai intervensi dalam penelitian ini karena merupakan metode yang aman, sederhana, dan non-invasif, serta sesuai dengan kebutuhan ibu hamil trimester III. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam pijat endorphin sejalan dengan konsep asuhan kebidanan berfokus keluarga, di mana keluarga dipandang sebagai bagian penting dalam proses perawatan ibu hamil.Selain efektif dalam mengurangi

nyeri punggung, pijat endorphan juga sejalan dengan konsep asuhan kebidanan holistik yang menekankan kenyamanan ibu hamil tanpa ketergantungan pada terapi farmakologis.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Manonjaya diketahui dari 10 ibu hamil trimester III yang datang ke puskesmas 5 diantaranya mengatakan nyeri punggung bawah paling banyak dirasakan pada tingkat nyeri sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat dalam pelayanan kebidanan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas apakah ada pengaruh pijat endorphan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pijat endorphan yang dilakukan oleh suami terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Manonjaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan pijat endorphan oleh suami.
- b. Mengetahui tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan pijat endorphan oleh suami.

- c. Menganalisis perbedaan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi pijat endorphin oleh suami.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini berada dalam lingkup ilmu kebidanan yang membahas ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III, khususnya nyeri punggung bawah. Fokus penelitian adalah menganalisis efektivitas pijat endorphin sebagai intervensi non- farmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah, dengan melibatkan peran aktif suami.

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika dan aspek legalitas, termasuk keselamatan responden, pemberian persetujuan tertulis (informed consent), serta menjaga kerahasiaan data. Responden penelitian adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dan melakukan pemeriksaan kehamilan di wilayah Puskesmas Manonjaya serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media informasi ilmiah sebagai mengenai pengaruh pijat endorphin yang dilakukan oleh suami dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil dan Suami

Menambah pengetahuan serta pemahaman ibu hamil dan Suami mengenai penerapan pijat endorphan sebagai salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III.

b. Bagi Bidan

Dapat dimanfaatkan sebagai alternatif atau metode pendukung dalam pelayanan kebidanan untuk membantu mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III tanpa menggunakan terapi farmakologis.

c. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada masyarakat mengenai pijat endorphan yang dapat dilakukan oleh suami sebagai salah satu cara dalam membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti/Judul	Metode	Hasil
1.	Lumruan Sihombing, Siska Anri Yani, Nadhiati Awlia Nasution (2025) Pengaruh Pijat Endorphan terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil	Quasi eksperimen (Pretest-Posttest) Subjek : 20 ibu hamil TM III dengan keluhan nyeri punggung	Pijat Endorphan efektif menurunkan 37,3 % intensitas nyeri punggung
2.	Vika Tri Zelharsandy dkk. (2024) Judul: The Effect of Endorphan Massage to	Quasi eksperimen uji satu kelompok (one-group pretest-posttest)	Terdapat 23,3% penurunan tingkat nyeri punggung

	Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women	Subjek : 15 ibu hamil TM III dengan keluhan nyeri punggung	
3.	Miftahul munir dkk (2022) Endorphin Massage Effect on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women	Pre-post Kontrol Subjek : 30 ibu hamil TM III dengan keluhan nyeri punggung	Endorphin Massage 40 % menurunkan nyeri punggung
4.	Nova Sumaini Prihatin dkk.(2024) The Effect of Effleurage and Endorphin Massage with Peppermint Aromatherapy on Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester	Dua kelompok intervensi Subjek : 60 ibu hamil TM III dengan nyeri punggung	Penurunan nyeri punggung 32,2 %
5.	Sri Hadi S. & Eka R.P. Sari (2023) Pengaruh Endorphin Massage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Quasi eksperimen Non equivalent control group Subjek : 32 hamil	Terhadap perbedaan tingkat nyeri sebelum di pijat 20,6 % dan sesudah dipijat 13,5 %

Berdasarkan keaslian penelitian, terdapat beberapa kesamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan. Beberapa studi sebelumnya meneliti pengaruh pijat endorphin terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan pretest dan posttest sebagai alat ukur intensitas nyeri. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen, berbeda dengan penelitian terdahulu yang sebagian besar menggunakan desain quasi-eksperimen maupun pre-post kontrol yaitu kelompok pembandingan.

Dengan desain pra-eksperimen, penelitian ini akan menilai pengaruh pijat endorphin yang dilakukan oleh suami terhadap nyeri punggung ibu

hamil TM III dengan pendekatan one-group pretest-posttest desain penelitian yang berfokus pada satu kelompok responden, Sehingga penelitian ini tetap mempertahankan kesamaan dalam penggunaan media pretest dan posttest, namun lebih sederhana dan fokus pada kelompok tunggal subjek.