

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi, dan pertumbuhan embrio di dalam rahim hingga aterm merupakan langkah awal dalam proses kehamilan. Kehamilan merupakan periode dimana sembilan bulan atau lebih bagi seorang wanita mengandung janin dalam rahimnya dan merupakan sebuah masa yang sangat membahagiakan sebagai wujud kesempurnaan menjadi seorang wanita (Eliyarni,. 2020). Selama periode kehamilan, seorang ibu hamil akan mengalami perubahan, baik secara psikologis maupun fisiologis. Salah satu perubahan fisiologis pada ibu hamil adalah membesarnya uterus. Pembesaran ini menyebabkan perubahan posisi organ di sekitarnya, peningkatan tekanan pada rongga panggul dan abdomen, serta pergeseran pusat gravitasi tubuh ibu. Akibatnya, ibu hamil dapat merasakan ketidaknyamanan seperti peregangan ligamen, dan perubahan postur tubuh, dan nyeri punggung.

Nyeri punggung pada trimester ketiga kehamilan adalah keluhan fisiologis yang sangat umum terjadi pada 70% ibu hamil, dan mencapai puncaknya pada trimester III karena beban rahim yang semakin membesar (*World Health Organization.*, 2019). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018-2024 menunjukkan tingginya angka nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III hingga 60-80% yang umumnya diatasi melalui metode non-farmakologis seperti pijat endorfin (Kemenkes RI,. 2024).

Nyeri punggung bawah adalah ketidak nyamanan yang dirasakan pada bagian bawah ibu hamil trimester III dari *vertebra thorakal* (T12) hingga *vertebra sakralis* pertama. Hasil penelitian pada ibu hamil di Indonesia yang mengalami *back pain* (nyeri punggung bawah) pada kehamilannya mencapai 60-80% (Amalia et al., 2020). Menurut Turiatna Sidabariba (2025) di Jawa Barat tahun 2024 menunjukkan sekitar 65% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Diantara semua wanita ini, 47-60% melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5-7 bulan. Berbagai penelitian di wilayah Bandung dan sekitarnya (termasuk Kabupaten dan Kota Bandung), menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah merupakan ketidak nyamanan fisiologis yang sangat umum dialami ibu hamil trimester III, dengan prevalensi mencapai sekitar 70-76%. Prevalensi tinggi di wilayah Bandung menunjukkan sekitar 76,3% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung. Penelitian Kota Bandung di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) di Kota Bandung menunjukkan efektifitas *Endorphin Massage* (pijatan ringan) dalam menurunkan nyeri punggung bawah.

Nyeri yang dirasakan atau yang dialami ibu hamil trimester III dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Pengendalian nyeri secara farmakologi dengan cara memberikan obat anti nyeri. Menurut (Herinawati, 2019) Pemberian terapi farmakologis tentunya harus dilakukan dengan pengawasan dokter agar tetap terpantau keadaan ibu dan bayi. Penanganan nyeri secara non farmakologis. bersifat efektif tanpa efek

samping yang merugikan (Gustini, S., et al., 2025). Metode non farmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat, antara lain dengan *self hypnosis* (hipnosis diri), mengurangi persepsi nyeri, dan stimulasi *massage*, mandi air hangat, kompres panas atau dingin. Kelebihan metode non-farmakologis juga lebih efektif tanpa efek yang merugikan. Penelitian yang dilakukan Lisa dkk (2023), mengatakan bahwa pijat *Endorphine* merupakan salah satu alternatif non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung.

Pijat *endorphin* adalah teknik sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh memproduksi hormon *endorfin* untuk mengurangi nyeri dan menciptakan rasa nyaman, rileks, serta ketenangan secara alami. Teknik ini bekerja dengan stimulasi kulit yang memicu pelepasan *endorfin* sebagai pereda nyeri alami tubuh, sering dikombinasikan dengan afirmasi positif dan pernapasan dalam untuk memperkuat efeknya. Ketika diberikan terapi pijat *endorphin* secara fisiologis tubuh ibu merangsang pengeluaran analgesic endogen (*endorphine*) sehingga menghambat transmisi nyeri dengan cara meningkatkan sirkulasi neurotransmitter dan menurunkan sistem saraf simpatis sehingga terjadi penurunan ketegangan otot (Gustini, S., et al., 2025)

Dari hasil studi pendahuluan di TPMB Bidan H Kota Bandung terhadap 10 ibu hamil trimester III, diperoleh bahwa sebanyak 2 responden menyatakan pernah melakukan pijat *Endorphin* selama kehamilan. Sementara itu, 8 ibu hamil lainnya mengungkapkan belum pernah melakukan pijat *Endorphin* saat hamil karena adanya kekhawatiran dapat mengganggu perkembangan janin.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat *Endorphin* Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Bidan H Kota Bandung”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah pengaruh Pijat *Endorphin* terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Bidan H Kota Bandung?”

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Mengetahui “Pengaruh Pijat *Endorphin* terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III TPMB Bidan H Kota Bandung.

2) Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan Pijat *Endorphin* di TPMB Bidan H Kota Bandung
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan pijat *Endorphin* di TPMB Bidan H Kota Bandung
- c. Menganalisis perbedaan tingkat pengaruh pijat *Endorphin* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sebelum dan sesudah dilakukan pijat *Endorphin* TPMB Bidan H Kota Bandung

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana kepustakaan dan informasi ilmiah tentang pengaruh *Endorphin Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta menjadikan penelitian ini sebagai acuan pembuatan karya tulis ilmiah yang lebih baik di masa yang akan datang.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada responden, tentang manfaat pijat *Endorphin* agar ibu lebih memahami tentang pijat *Endorphin* dan responden dapat mengaplikasikannya.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana kepustakaan dan informasi ilmiah tentang pengaruh pijat *Endorphin* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Bidan H Kota Bandung

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menjadikan penelitian ini sebagai karya tulis ilmiah yang lebih baik di masa yang akan datang

d. Bagi Bidan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengintegrasikan pijat *Endorphin* dapat dijadikan sebagai salah satu standar intervensi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III .

3) Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan ajar bagi institusi pendidikan kebidanan, khususnya dalam pembelajaran asuhan kebidanan pada ibu ibu hamil

4) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya terkait pengaruh pijat *Endorphin* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Bidan H

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai pijat *endorphin* telah banyak dilakukan memberikan manfaat positif terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, bahwa pijat *endorphin* secara konsisten terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung. Berdasarkan hasil telaah literatur yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan baik dari segi usia subjek, variabel yang diteliti, maupun karakteristik responden serta desain penelitian yang digunakan.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Subjek & Usia	Variabel	Hasil Utama	Perbedaan dengan Penelitian Ini
1	Dela et al. (2024)	Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	<i>Pre-eksperimental, sequential sampling</i>	18-35 tahun	Pijat <i>Endorphin</i> , nyeri punggung dan kecemasan	Skala nyeri punggung menurun, tingkat kecemasan berkurang.	Subjek berusia 20-35 tahun bukan 18-35 tahun
2	Ermelinda Siul et al., (2022)	Pengaruh <i>Massage Endorphin</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati	<i>True experimental, pre test – post test, control grup design</i>	20-25 tahun	Pijat <i>endorphin</i> , intensitas nyeri punggung bawah	Tidak ada responden dengan berat setelah intervensi	Rentan usia lebih luas, tidak spesifik 20-25 tahun
3	Mudia & Liva (2023)	<i>Endorfin Massage</i> dan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Hasna Dewi F.S Kota Pekanbaru Tahun 2023	Observasional	27-30 tahun	Pijat <i>endorphin</i> , kompres air hangat, nyeri punggung	<i>Endorphin</i> massage dan kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung	Peneliti berfokus pada pemberian <i>endorphin</i> massage
4	Windi Indah Sari (2023)	Pengaruh Peran Suami dalam pemberian pijat <i>endorphin</i> terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di	<i>Quasi eksperimental</i>	Primipara 15 responden Multipara 3 responden	Pijat <i>endorphin</i> , nyeri punggung	Terdapat pengaruh signifikan peran suami dalam pemberian pijat <i>endorphin</i>	Peneliti berfokus pada pemberian pijat <i>endorphin</i> dan tidak spesifik

							terhadap	pada	1
							nyeri	paritas	saja
							punggung		
							trimester III		
5	Lailatul et al., (2024)	Pengaruh Pijat Terhadap Nyeri Punggung hamil trimester III di PMB Novis Astutik S.Tr.Keb Pamotan Dampit Kabupaten Malang	Pijat <i>Pre-eksperimental, one group pre test – post test</i>	20-35 tahun dengan kriteria usia kehamilan 28-36 minggu	Pijat endorphan, tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Sebelum intervensi, ibu hamil mengalami nyeri punggung berat (56,3%)	Setelah diberikan pijat endorphan, mayoritas mengalami nyeri ringan (56,3%)	Kriteria usia kehamilan lebih bervariasi tidak spesifik 28-36 minggu	