

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang membawa perubahan signifikan pada sistem tubuh wanita, baik secara anatomi, fisiologi, maupun biokimia. Memasuki kehamilan trimester III, perubahan fisik menjadi semakin nyata seiring dengan pertumbuhan janin yang mencapai puncaknya. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah depan akibat pembesaran uterus. Kondisi ini memaksa tubuh ibu hamil untuk melakukan kompensasi dengan meningkatkan kelengkungan tulang belakang ke arah belakang (lordosis), yang secara langsung memberikan tekanan berlebih pada otot-otot di area lumbal. Akibatnya, timbul fenomena ketidaknyamanan berupa nyeri punggung bawah (*Lower Back Pain*).

nyeri punggung pada masa kehamilan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sering terjadi namun cenderung dianggap sebagai keluhan "normal". Menurut data *World Health Organization* (WHO) memperkirakan 60% hingga 80% ibu hamil di seluruh dunia mengalami gangguan tersebut (GENEVA 2023).

Menurut Kemenkes RI di Indonesia prevalensi kondisi ini pada trimester akhir mencapai 65% hingga 76% (Kemenkes RI 2022). Menurut dinkes bandung angka kejadian nyeri punggung di jawa barat hampir sama dengan nasional yaitu 70% (Dinkes Kota Bandung 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya pada tahun 2023 terdapat 11.681 sasaran ibu hamil (Nurdianah et al., 2024), Di Kabupaten Tasikmalaya, dilaporkan sekitar 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan, baik pada primigravida maupun multigravida. Selain itu, penelitian

lain menyebutkan bahwa secara umum 60–80% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung, dengan tingkat intensitas yang bervariasi dari ringan hingga berat.

Berdasarkan data penelitian di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya, pada tahun 2022 tercatat sebanyak 184 ibu bersalin. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil yang mendapatkan pelayanan kesehatan maternal di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum cukup tinggi sehingga berbagai keluhan kehamilan seperti nyeri punggung pada trimester III perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kebidanan.

Meskipun angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III cukup tinggi dari tingkat nasional hingga daerah, termasuk di Kota Tasikmalaya, penanganan nyeri punggung sering kali belum optimal. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran ibu hamil terhadap penggunaan obat farmakologis yang dikhawatirkan dapat menimbulkan efek samping bagi janin. Nyeri punggung yang tidak tertangani dengan baik dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kenyamanan ibu selama masa kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan terapi non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan efektif untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil. Di antara potensi bahan alam lokal yang dapat dimanfaatkan yaitu kencur dan minyak kelapa yang banyak tersedia di wilayah Tasikmalaya. Selain itu, terapi komplementer seperti pijat endorfin juga dapat digunakan sebagai metode non-farmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri melalui stimulasi pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami dalam tubuh.

Teknik pijatan endorfin ini bekerja dengan merangsang tubuh untuk melepaskan hormon endorfin sebagai pereda nyeri alami. Dalam praktiknya, efektivitas pijatan endorfin ini sangat dipengaruhi oleh teknik dan bahan pijat yang digunakan yaitu minyak kelapa dan kencur.

Minyak kelapa merupakan salah satu bahan alami yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan dalam terapi pijat, termasuk pijat endorfin. Penggunaan minyak kelapa saat pijat endorfin dapat membantu mengurangi gesekan pada kulit sehingga pijatan menjadi lebih nyaman serta memberikan efek relaksasi pada tubuh. Selain itu, minyak kelapa memiliki berbagai kandungan yang bermanfaat bagi kesehatan, di antaranya asam laurat, asam kaprat, asam kaprilat, vitamin E, serta senyawa antioksidan yang dapat membantu menjaga kelembapan kulit dan memberikan efek menenangkan. Melalui pijat endorfin, rangsangan sentuhan pada kulit dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dalam tubuh yang berfungsi sebagai analgesik alami sehingga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada ibu hamil.(Sujarwanta 2018). Namun, penggunaan minyak kelapa murni hanya bersifat mekanis dan belum memberikan efek stimulasi kimiawi yang kuat untuk meredakan ketegangan otot yang dalam. Jadi harus di tambahkan bahan lain agar memberikan efek stimulasi yang kuat maka pada penelitian ini saya menambahkan kemcur sebagai bahan untuk pijat endorfin.

Pemanfaatan bahan untuk pijat, salah satunya kencur (*Kaempferia galanga* L.), telah lama dipercaya masyarakat untuk membantu meredakan pegal dan linu. Kencur merupakan salah satu tanaman herbal yang banyak dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional karena memiliki berbagai kandungan senyawa aktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Dalam praktik terapi komplementer, kencur dapat dimanfaatkan sebagai bahan alami untuk stimulasi pijat berguna membantu mengurangi keluhan nyeri. Kandungan senyawa aktif dalam kencur seperti etil p-metoksisinamat, flavonoid, saponin, dan minyak atsiri diketahui memiliki efek analgesik, antiinflamasi, serta memberikan sensasi hangat pada tubuh. Sensasi hangat tersebut dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi pada otot yang tegang (Andarini et al. 2021). Integrasi antara teknik sentuhan melalui pijat endorfin dengan

stimulasi termal dan kimiawi dari kencur diharapkan menciptakan efek sinergis. Penggunaan kombinasi minyak kelapa dan kencur diduga mampu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah secara lebih signifikan dibandingkan hanya menggunakan minyak kelapa biasa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, pembuktian secara ilmiah mengenai efektivitas perbandingan kedua media tersebut menjadi sangat penting. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti berbasis fakta (*evidence-based practice*) mengenai media pijat yang paling optimal. Hasil penelitian ini nantinya dapat diaplikasikan sebagai standar intervensi mandiri yang aman, ekonomis, dan berbasis kearifan lokal bagi ibu hamil di Kota Tasikmalaya guna meningkatkan kualitas asuhan kebidanan komplementer.

Oleh karena itu, saya tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Perbandingan Pijat Endorfin Menggunakan Minyak Kelapa dengan Pijat Endorfin Menggunakan Minyak Kelapa dan Kencur terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tasikmalaya.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III antara yang di berikan pijat endorfin menggunakan minyak kelapa dan yang di berikan pijat endorfin menggunakan minyak kelapa dan kencur?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui perbandingan efektivitas pijat endorfin menggunakan minyak kelapa dengan pijat endorfin menggunakan

kombinasi minyak kelapa dan kencur terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pijat endorfin menggunakan minyak kelapa.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pijat endorfin menggunakan kombinasi minyak kelapa dan kencur.
- c. Mengetahui perubahan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan pijat endorfin menggunakan minyak kelapa.
- d. Mengetahui perubahan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan pijat endorfin menggunakan kombinasi minyak kelapa dan kencur.
- e. Menganalisis perbedaan penurunan intensitas nyeri punggung antara pijat endorfin menggunakan minyak kelapa dan pijat endorfin menggunakan kombinasi minyak kelapa dan kencur pada ibu hamil trimester III.

D. Ruang Lingkup

1. Ruang lingkup keilmuan Penelitian ini berada dalam lingkup ilmu kebidanan, khususnya pada asuhan kehamilan dengan pendekatan terapi komplementer non-farmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.
2. Ruang lingkup masalah Penelitian ini dibatasi pada nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan tidak membahas nyeri akibat kondisi patologis lain, seperti kelainan tulang belakang, cedera, atau penyakit muskuloskeletal tertentu.

3. Ruang lingkup subjek penelitian Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.
4. Ruang lingkup intervensi Intervensi dalam penelitian ini terbatas pada pijat endorfin menggunakan minyak kelapa dan pijat endorfin menggunakan kombinasi minyak kelapa dan kencur. Penelitian ini tidak membandingkan dengan terapi farmakologis atau metode non-farmakologis lainnya.
5. Ruang lingkup variable Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat endorfin menggunakan minyak kelapa dan pijat endorfin menggunakan minyak kelapa dan kencur, sedangkan variabel terikatnya adalah intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
6. Ruang lingkup waktu dan tempat Penelitian ini dilakukan pada priode dan lokasi tertentu sesuai dengan tempat praktik kebidanan atau fasilitas pelayanan kesehatan yang menjadi lokasi penelitian.
7. Ruang lingkup pengukuran Pengukuran intensitas nyeri punggung dilakukan menggunakan instrumen penilaian nyeri yang terstandar, seperti skala nyeri, sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

E. Manfaat Peneliti

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang kebidanan, khususnya mengenai terapi komplementer non-farmakologis dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan intervensi

kebidanan berbasis evidence-based practice, terutama terkait penggunaan pijat endorfin dengan minyak kelapa dan kombinasi minyak kelapa dan kencur.

2. Manfaat Praktis

a. Ibu hamil

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif penanganan nyeri punggung yang aman, alami, dan mudah diterapkan selama kehamilan trimester III, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan, kualitas hidup, serta kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

b. Bidan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan panduan praktik bagi bidan dalam memberikan asuhan kebidanan komplementer, khususnya dalam memilih metode pijat endorfin yang lebih efektif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

c. Institusi pelayanan kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan standar pelayanan kebidanan, khususnya terkait penerapan terapi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

d. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian sejenis dengan variabel, metode, atau populasi yang lebih luas.

F. Keaslian penelitian

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

Peneliti, Tahun, Judul	Desain Penelitian, Analisis Data, Hasil	Perbedaan, Penelitian
Ayu Handayany, dkk (2020) Pengaruh pijat endorfin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III(Ayu Handayany, Mulyani, and Nurlinawati 2020)	Desain: <i>Preexperimental (One Group Pretest-Posttest Design)</i> . Analisis: <i>Paired Sample T-Test</i> . Hasil: Terdapat penurunan signifikan nyeri punggung (dari 45% nyeri berat menjadi 0% nyeri berat) setelah dilakukan pijat tanpa minyak khusus.	Penelitian sebelumnya hanya menggunakan teknik pijat, sedangkan penelitian ini membandingkan penggunaan minyak kelapa murni dengan kombinasi minyak kencur.
Ratih Indah Kartikasari & Aprilliya Nuryanti (2016) Pengaruh pijat endorfin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil (Kartikasari and Nuryanti 2016)	Desain: <i>Quasi Experimental</i> . Analisis: <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> . Hasil: pijat endorpin efektif merangsang pelepasan hormon endorfin alami untuk menurunkan skala nyeri punggung pada responden.	Penelitian sebelumnya fokus pada teknik pijatan saja, sementara penelitian saya menambahkan unsur aromaterapi/farmakologi alami (kencur) sebagai pendukung efek analgesik.
Kurniyati & Derison M. Bakara (2021) Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III(Kurniyati and Bakara 2021)	Desain: <i>Preexperimental</i> tanpa kelompok kontrol. Analisis: Uji beda rata-rata (rerata). Hasil: Ada pengaruh signifikan pijat endorfin terhadap penurunan nyeri dan tingkat kecemasan ibu hamil.	Penelitian sebelumnya mengukur kecemasan, sedangkan penelitian saya fokus pada perbandingan efektivitas medium pijat (Minyak Kelapa vs Kelapa + Kencur).
(Hajar and Hasanah 2023) Perbandingan Efektivitas Pijat Endorfin dengan Minyak Kelapa Murni (VCO) dan Minyak Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Punggung (Hajar and Hasanah 2023)	Desain: <i>True Experimental</i> . Analisis: <i>Independent T-Test</i> . Hasil: Kelompok yang menggunakan minyak Lavender mengalami penurunan skala nyeri lebih drastis karena efek sedatif aromanya.	Penelitian sebelumnya membandingkan VCO dengan Lavender (Aromaterapi), sedangkan penelitian saya membandingkan VCO dengan VCO + Kencur (Kombinasi Herbal Tradisional).
Lukmana, Wijayanti, and Widiatrilupi (2024)Pemberian Kompres Jahe dan Kencur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Lukmana, Wijayanti, and Widiatrilupi 2024)	Desain: <i>Pre-Experimental</i> . Analisis: <i>Paired Sample T-Test</i> . Hasil: Kombinasi jahe dan kencur secara topikal efektif mengurangi nyeri punggung karena kandungan minyak atsiri yang bersifat analgesik.	Penelitian sebelumnya menggunakan metode Kompres, sedangkan penelitian saya menggunakan metode Pijat Endorfin, yang menggabungkan efek sentuhan saraf dengan manfaat kencur.
Handayani, Octavariny, and Saputri (2020). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur terhadap Edema Kaki	Desain: <i>Pre-Experimental</i> . Analisis: Uji statistik pre-post. Hasil: Penggunaan kencur yang dicampurkan dengan air hangat terbukti efektif mengurangi keluhan fisiologis pada ibu hamil	Penelitian sebelumnya menggunakan kencur dalam bentuk rendaman air hangat untuk mengatasi edema kaki, sedangkan penelitian saya menggunakan kencur

Peneliti, Tahun, Judul	Desain Penelitian, Analisis Data, Hasil	Perbedaan, Penelitian
Fisiologis pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro, 3(1)	trimester III karena kandungan minyak atsiri kencur yang bersifat anti-inflamasi dan analgesik	yang dicampurkan dengan minyak kelapa sebagai media pijat endorfin untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
Kirani and Maita (2022) Oedema Pada Kaki Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Rendam Air Hangat Campur Kencur. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 1(2):75–80	Desain: Studi Kasus. Analisis: Pengukuran pre-post. Hasil: Rendam air hangat yang dicampur kencur efektif menurunkan derajat edema kaki pada ibu hamil trimester III karena efek hangat dan kandungan aktif kencur yang memperlancar sirkulasi darah	Penelitian sebelumnya menggunakan kencur untuk mengatasi edema kaki dengan metode rendam kaki, sedangkan penelitian saya menggunakan kencur sebagai campuran minyak pijat endorfin untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi non-farmakologis seperti pijat endorfin maupun penggunaan bahan herbal dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada ibu hamil. Namun, penelitian yang mengkaji pemanfaatan bahan alam lokal seperti kencur sebagai stimulasi pijat serta penggunaan minyak kelapa sebagai media dalam pijat endorfin masih terbatas. Selain itu, penelitian yang membandingkan efektivitas kedua metode tersebut dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III juga masih jarang dilakukan, khususnya di wilayah Kota Tasikmalaya. Oleh karena itu, penelitian mengenai pemanfaatan minyak kelapa untuk pijat endorfin dan kencur untuk stimulasi pijat dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III perlu dilakukan.