

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada fase kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikologis seiring dengan usia kehamilan dari trimester I (adaptasi), trimester II (masa sehat), dan trimester III (masa penantian) (Setroyini et al., 2022). Pada trimester III ibu akan mengalami banyak perubahan yang biasanya menimbulkan perasaan cemas, stres, tidak nyaman dan nyeri karena terjadi perubahan bentuk tubuh. Keluhan yang dialami setiap ibu pasti berbeda seperti mual muntah, konstipasi (sembelit), gangguan saat buang air kecil, pembengkakan pada kaki dan tungkai, serta nyeri punggung (Wahyuni et al., 2025).

Peningkatan beban rahim memicu pergeseran pusat gravitasi atau keseimbangan tubuh dan perubahan postur tubuh, yang kemudian menjadi faktor utama penyebab nyeri punggung. Terdapat faktor lain seperti pelunakan ligamen pelvis, perubahan pusat gravitasi, perubahan hormonal, faktor mekanis, dan penurunan tonus otot abdomen (Darmayanti et al., 2023). Faktor lainnya Jika ibu sering membungkuk, berjalan berlebihan, dan mengangkat benda-benda besar, sehingga merasa kelelahan berlebih, ketidaknyamanan ini akan semakin memburuk (Yolandini et al., 2024).

Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil secara global mencapai angka 40,5% dan cenderung naik seiring usia kehamilan yaitu pada trimester

ke-1 mulai dari 28,3%, trimester ke-2 meningkat menjadi 36,8%. Sedangkan trimester ke-3 mencapai 47,8% (Salari et al., 2023). Di Indonesia, keluhan kesehatan ibu hamil mencapai 2,7% dengan 3,8% di antaranya nyeri punggung pada ibu hamil. Sementara itu, di Jawa Barat mencapai 5,2% untuk keluhan nyeri punggung (SKI, 2023). Di Kota Cirebon, dari 969 ibu hamil, sebagian mengeluh nyeri punggung (Dinas Kabupaten Cirebon, 2023).

Kehamilan akan menimbulkan dampak pada ibu hamil seperti, perubahan pada payudara, perubahan sistem reproduksi, perubahan sistem sirkulasi dan respirasi, perubahan sistem pencernaan, perubahan sistem perkemihan, perubahan sistem endokrin dan perubahan sistem integumen (Telepta et al., 2024).

Pada saat kehamilan, nyeri punggung biasanya akan timbul karena disebabkan oleh peregangan pada tulang. Jika nyeri punggung tidak ditangani dengan baik akan memperburuk kualitas hidup ibu. Masalah nyeri punggung akan muncul secara terus menerus seiring dengan masa kehamilannya. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan terapi nonfarmakologis (Ilawati et al., 2025).

Manajemen nyeri punggung secara nonfarmakologis dapat dilakukan melalui massage atau pijat. Massage ini dilakukan dengan tekanan oleh kedua tangan ke jaringan lunak seperti otot, tendon, dan ligamen. Tujuannya untuk mengurangi nyeri, meningkatkan rileksasi, dan melancarkan peredaran darah. Beberapa teknik massage yang dapat dilakukan supaya nyeri berkurang, seperti

*effleurage massage, deep back massage, firm counter pressure, dan abdominal lifting* (Arsy et al., 2025).

*Effleurage massage* yang dilakukan menggunakan kedua telapak tangan dengan memberikan tekanan yang lembut pada permukaan tubuh secara berulang dengan gerakan memutar. Massage ini bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, memberikan tekanan ringan, menghangatkan otot abdomen, meningkatkan kenyamanan tubuh dan dapat mengurangi rasa nyeri. Selain itu, massage ini dapat merangsang produksi hormon endorfin yang bermanfaat bagi ibu maupun bayi (Arsy et al., 2025).

Pengobatan lain dari nonfarmakologis yaitu dengan aromaterapi yang memanfaatkan aroma dari tanaman dan mengeluarkan uap dalam bentuk minyak esensial dengan tujuan memberikan efek menenangkan, serta membantu menurunkan nyeri (Yusniarita et al., 2025).

Terdapat aromaterapi yang sering digunakan yaitu aromaterapi lavender yang memiliki berbagai manfaat, seperti membantu mengurangi kelelahan, mengatasi insomnia, meredakan nyeri, dan penenang. Selain itu, aromaterapi lavender dapat membantu dalam proses penyembuhan luka, mengurangi depresi, dan mencegah kejang. Karena aromaterapi lavender memiliki kandungan senyawa linalool dan linalyl yang berperan dalam memberikan efek relaksasi dengan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan rileks (Sari et al., 2023).

Ketika aroma dihirup, sistem limbik akan aktif dan memicu pelepasan enkefalin dan endorfin melalui hipotalamus. Enkefalin akan merangsang raphe

nucleus untuk menghasilkan serotonin. Hormon tersebut yang membuat ibu merasa tenang, mengurangi kecemasan, dan menghambat rasa sakit lebih lanjut (Rahayuni et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayuni et al., (2025) yang dilakukan di wilayah UPTD Puskesmas Biru, Kabupaten Bone menemukan bahwa intervensi kombinasi effleurage massage dan aromaterapi lavender efektif mengurangi nyeri punggung, dimana terjadi penurunan angka ibu hamil yang mengalami nyeri skala berat dari 65% menjadi 50% setelah pemberian terapi.

Kondisi inilah yang mendasari penulis akan melakukan studi kasus yang berjudul "Implementasi Effleurage Massage dengan Aromaterapi Lavender untuk menurunkan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Palimanan". Karena meyakini bahwa effleurage massage dengan aromaterapi lavender mudah dilakukan dan dapat meringankan nyeri punggung pada ibu hamil di trimester III.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merumuskan masalah yakni sebagai berikut "Bagaimanakah implementasi keperawatan terapi Effleurage Massage dengan Aromaterapi Lavender untuk mengurangi nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Palimanan?".

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Setelah melaksanakan studi kasus, penulis dapat mengimplementasikan terapi Effleurage Massage dengan Aromaterapi

Lavender untuk menurunkan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Palimanan.

## **2. Tujuan Khusus**

Setelah melakukan implementasi keperawatan, penulis dapat :

- a. Menggambarkan kondisi ibu hamil yang mengalami nyeri sebelum diberikan implementasi effleurage massage dengan aromaterapi lavender.
- b. Melaksanakan tindakan implementasi terapi effleurage massage dengan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil trimester III.
- c. Mengidentifikasi respon atau perubahan ibu hamil setelah dilakukan tindakan effleurage massage dengan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pengetahuan keperawatan tentang *Effleurage Massage* dengan Aromaterapi Lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi penulis

Penulis dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan *Effleurage Massage* dengan Aromaterapi Lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi klien

Hasil studi kasus ini diharapkan klien dan keluarga dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan tentang terapi effleurage massage dengan aromaterapi lavender.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah bahan bacaan untuk menambah wawasan mengenai Effleurage Massage dengan Aromaterapi Lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

d. Bagi Lahan Praktik

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah sumber informasi tambahan atau data terkait permasalahan yang diteliti. Serta diharapkan menjadi bagian dari dokumentasi ilmiah yang dapat digunakan sebagai referensi di masa mendatang.

### **E. Keaslian Penelitian**

Berdasarkan kedua penelitian Gustiana et al., (2025) dan Hidayati et al., (2025), keduanya sama-sama membahas tentang upaya penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dengan menggunakan pendekatan nonfarmakologis. Kedua penelitian ini memiliki kesamaan pada masalah nyeri punggung ibu hamil yang bertujuan untuk mengetahui manfaat terapi nonfarmakologis dalam

mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Selain itu, kedua penelitian juga dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan seperti rumah sakit dan polindes, serta menggunakan responden ibu hamil. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya manfaat terapi yang diberikan, baik berupa penurunan skala nyeri maupun peningkatan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu hamil.

Perbedaan kedua penelitian ialah dari metode penelitian dan intervensi. Penelitian pertama menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dengan jumlah responden hanya dua ibu hamil. Evaluasi dilakukan menggunakan alat ukur Numeric Rating Scale (NRS) untuk melihat perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan massage effleurage selama tiga hari. Sedangkan penelitian kedua menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Jumlah responden lebih banyak yaitu 30 ibu hamil. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi setelah diberikan aromaterapi lavender dan teknik rebozo.

Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan intervensi kombinasi effleurage massage dengan aromaterapi lavender, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan langsung kepada ibu hamil trimester III di Puskesmas Palimanan, Cirebon. Penelitian ini didasarkan bahwa effleurage massage dapat merilekskan otot dan mengurangi nyeri, sedangkan aromaterapi lavender memberikan efek menenangkan. Persamaanya dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama menggunakan terapi nonfarmakologis, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek.