

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masalah yang sering dihadapi oleh ibu hamil trimester III adalah timbulnya nyeri pada bagian bawah punggung. Kejadian ini terkait dengan pertumbuhan ukuran tubuh bayi dan perbesaran perut ibu, yang meningkatkan beban yang harus dibawa oleh ibu sehari-hari (Nirwana, 2023). Kurangnya dukungan dari suami dan keluarga, serta kurangnya pengetahuan tentang penanganan nyeri punggung pada ibu hamil, dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan kecemasan (Heny, 2019). Kesulitan dalam berdiri, duduk, dan berpindah tempat tidur akibat nyeri punggung juga dapat mengganggu rutinitas harian ibu hamil dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Adelia, 2023). Jika nyeri punggung tidak diatasi, dapat menyebabkan kecemasan, ketidaknyamanan, stres, dan frustrasi pada ibu hamil (Astuti, 2022). Untuk menciptakan ketenangan dan kenyamanan pada ibu hamil trimester III, stimulasi seperti pijatan atau sentuhan ringan pada punggung diperlukan (Ayu, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2022), sekitar 50% ibu hamil di Inggris dan Skandinavia mengalami nyeri punggung, sementara di Australia mencapai 70%. Di Indonesia, sekitar 60-80% dari 373.000 ibu hamil mengalami nyeri punggung (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Di Provinsi Jawa Timur, 70% dari 35.437 ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo, 2022). Data awal dari penelitian di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo pada November 2023 menunjukkan bahwa dari 34 ibu hamil trimester III, 50% mengalami nyeri punggung dan kebanyakan dari mereka tidak mengetahui cara penanganan non farmakologis seperti pijat endorfin (Studi Pendahuluan, 2023).

Kehamilan trimester III merupakan periode persiapan fisik dan psikologis untuk persalinan dan menyusui (Varney, 2019). Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh pertumbuhan rahim, perubahan biomekanik, peningkatan berat badan, dan pelepasan hormon relaxin dan estrogen (Prawiroharjo, 2019; Diana, 2019; Dzikrina, 2022). Nyeri punggung yang tidak diatasi dapat menyebabkan dampak jangka panjang seperti nyeri kronis dan gangguan kualitas hidup (Sari, 2019). Oleh karena itu, pijat endorfin dianggap sebagai terapi yang direkomendasikan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Rukiyah, 2019).

Pijat endorfin, yang melibatkan sentuhan ringan untuk merangsang pelepasan hormon endorfin, dianggap sebagai terapi yang efektif dan direkomendasikan menjelang persalinan (Aprillia, 2019). Dalam rangka mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, solusinya adalah melibatkan suami atau anggota keluarga dalam memberikan pijatan endorfin di rumah. Pijatan tersebut dapat dilakukan dengan lembut pada lengan, diikuti dengan napas dalam oleh ibu hamil untuk meredakan nyeri punggung (Solusi, 2023).

Dengan latar belakang masalah ini, penelitian dengan judul "Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo" dianggap relevan untuk dilakukan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pijat endorfin terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh pijat endorphin terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum pijat endorphin di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo.
2. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah pijat endorphin di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo.
3. Menganalisa pengaruh pijat endorphin terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoretis, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi pada pengembangan konsep atau teori yang mendukung kemajuan pengetahuan dalam bidang ilmu Kebidanan, terutama aspek-aspek yang terkait “Pengaruh Pijat Endhorpin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo”.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Peneliti**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan serta memperluas wawasan peneliti, menerapkan ilmu, dan menyajikan solusi terkait dengan “Pengaruh Pijat Endhorpin Terhadap Nyeri

Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo”.

## **2. Bagi Ibu Hamil**

Memberikan pengetahuan lebih lanjut dan informasi mengenai penerapan pijat endorphan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sehingga klien dapat mengimplementasikannya sendiri ketika menghadapi masalah di masa mendatang.

## **3. Bagi TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd**

Sebagai masukan konstruktif untuk meningkatkan kualitas layanan kebidanan melalui pendekatan manajemen asuhan kebidanan dalam menerapkan pijat endorphan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## **4. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto**

Keuntungan untuk institusi pendidikan melibatkan kemampuan untuk menjadi referensi utama dalam penerapan asuhan kebidanan dengan metode alami, seperti pijat endorphan, sebagai langkah untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## **5. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dapat berfungsi sebagai masukan dan dataset fundamental untuk penelitian berikutnya, serta membuka peluang untuk meneliti variabel lain yang memengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.