

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) termasuk keadaan atau situasi yang ada kalanya terjadi pada saat masa kehamilan, juga mungkin dapat terjadi di awal kehamilan tetapi nyeri maksimum yang dirasakan oleh wanita hamil biasanya ditemukan pada saat sudah memasuki trimester ketiga. Fenomena ini sebagian dapat dijelaskan oleh perubahan morfologis dan biomekanik yang diamati pada wanita hamil (Fontana Carvalho et al., 2020).

Studi saat ini menunjukkan bahwa *Low Back Pain* (LBP) semasa kehamilan dapat dihubungkan dengan faktor-faktor mekanis, terutama disebabkan adanya penambahan berat badan dan perubahan postural selama kehamilan, menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergerak maju meningkatkan proses lumbar, dan meningkatkan tekanan pada punggung bawah (Hu et al., 2020).

Studi terbaru menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung selama kehamilan adalah 57,3% yaitu hampir sepertiga dari wanita hamil mengalami sakit punggung yang parah dan mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari mereka. Gejala *Low Back Pain* (LBP) bisa dimulai sejak dini kehamilan hingga melahirkan, namun biasanya nyeri semakin parah pada semester ketiga kehamilan dan digambarkan sebagai nyeri tumpul. *Low Back Pain* (LBP) semasa kehamilan biasanya berhubungan dengan gangguan tidur dan dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari serta kualitas hidup pada wanita hamil (Koukoulithras et al., 2021).

Selaras dengan pembahasan Mette G. memperlihatkan nilai prevalensi totalitas nyeri punggung mencapai angka 76% di usia kehamilan 20 minggu dan 90% di usia kehamilan 32 minggu. Pada usia kehamilan 20 minggu, 39% mengatakan nyeri ringan, 20% nyeri sedang, dan 17% nyeri hebat. Pada usia kehamilan 32 minggu, 38% mengatakan nyeri ringan, 23% nyeri sedang, dan 29% nyeri berat (Nova, 2022).

Saat ini fenomena nyeri sudah ditetapkan menjadi permasalahan yang rumit yang dijabarkan oleh *International Society for The Study of Pain* sebagai “pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan disebabkan oleh rusaknya jaringan yang nyata ataupun tidak” (Purnamasari, 2019b). Tingkat keparahan serta dampak *Low Back Pain* (LBP) selama kehamilan juga berbeda di setiap negara; dalam laporan yang diterbitkan, intensitas nyeri rata-rata berkisar antara 3,7 hingga 7 pada *Numeric Rating Scale* (NRS) (Omoke et al., 2021).

Seiring bertambahnya usia kehamilan, ketika ibu hamil tidak dapat mengatur posisinya dengan benar, regangan menjadi maksimal dan mengakibatkan rasa lelah dan nyeri pada punggung bagian bawah, sehingga menimbulkan nyeri atau nyeri pada punggung bagian bawah (Aswitami and Mastiningsih, 2018).

Sepertiga dari populasi yang menderita *Low Back Pain* (LBP) melansir rasa nyeri yang hebat, yang dimana sering dihubungkan dengan adanya hambatan pada kemampuan wanita hamil untuk bekerja secara efisien, yang sering dikaitkan dengan mengakibatkan kualitas hidup yang buruk. Mengakibatkan produktivitas individu perempuan dalam kehidupan sehari-hari menurun. *Low Back Pain* (LBP) sering tidak diobati karena dianggap sebagai bagian yang normal dan tak terelakkan selama periode kehamilan. Akibatnya banyak wanita hamil yang beranggapan bahwa *Low Back Pain* (LBP) sebagai ketidaknyamanan normal yang tidak terhindarkan selama kehamilan (Manyozo et al., 2019).

Banyak ibu hamil yang beranggapan bahwa nyeri punggung bawah tidak perlu dikhawatirkan, padahal sebenarnya prognosis nyeri punggung jika tidak ditangani secara tepat dan dini akan semakin memburuk. Umumnya ibu hamil yang merasakan nyeri punggung bawah merasa sulit untuk melakukan aktivitas seperti berdiri dari posisi duduk dan sebaliknya, bahkan ibu sulit untuk bangun dari tempat tidur. Jika hal ini berkelanjutan dan tidak ditangani dengan tepat, nyeri tersebut lama kelamaan akan menjalar ke panggul dan daerah pinggang, sehingga membuat ibu sulit berjalan (Aswitami, Udayani and Karuniadi, 2020).

Rasa nyeri yang dirasakan secara terus-menerus yang tidak ditangani dengan tepat dapat mengakibatkan depresi dan kecemasan, yang nantinya dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental serta dapat memengaruhi kehamilan. Wanita hamil di California diperkirakan mencapai 80% mengalami keguguran

karena dampak dari penggunaan NSAID yang dapat mempengaruhi jalur prostaglandin (Nova, 2022).

Banyak wanita hamil selama periode ini memilih untuk menghindari pengobatan farmasi seperti penggunaan analgesik karena efek samping dan beralih ke pengobatan yang kurang invasif dan tidak membahayakan (Koukoulithras et al., 2021).

Salah satu pengobatan non farmakologi yang tidak terdapat efek samping terhadap kehamilan untuk mengurangi *low back pain* (LBP) pada wanita hamil adalah menggunakan teknik pijat. Salah satu kategori pijatan adalah *massage effleurage*, yaitu gerakan menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dengan gerakan menggosok ringan yang menenangkan tubuh. Tujuan dari *massage effleurage* adalah untuk meningkatkan peredaran darah, otot perut menjadi hangat, dan menambah rasa relaks jasmani serta psikologis. (Ernawati, 2020)

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sanjaya, Febriyanti and Rahayu (2022), penelitian yang berjudul “*Combination Of Effleurage Massage And Lavender Aromatherapy On Back Pain In Pregnant Women*” penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *massage effleurage* dan *lavender oil* ampuh dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil terutama pada trimester III. Di dukung dengan studi lain seperti penelitian Ernawati pada tahun 2020 yang berjudul “Literature Review: Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Normal” dapat disimpulkan dari beberapa artikel penelitian yang diteliti bahwa *massage effleurage* efektif menurunkan nyeri (Ernawati, 2020).

Teknik *massage effleurage* sudah banyak digunakan di negara barat seperti Perancis. Teknik *massage effleurage* berguna untuk menimbulkan pengalihan dan relaksasi, membantu ibu untuk relaks, memunculkan perasaan nyaman dan respon nyeri menjadi mengecil. Di Indonesia cara non-farmakologi ini belum disebar luaskan dan sukar digunakan untuk mengurangi nyeri (Herinawati, Hindriati and Novilda, 2019a).

Penting untuk melakukan dan meneliti mengenai “Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III dengan *Low Back Pain* (LBP)”.

I.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas didapatkan bahwa ibu hamil mengalami *Low Back Pain* (LBP) pada kehamilan trimester II dan semakin berat tingkat nyerinya pada trimester III. Situasi ini terjadi karena saat kehamilan yang semakin besar, ibu akan mengalami perubahan fisiologis. Pemicunya yaitu peningkatan hormon relaksin selama kehamilan yang akan memengaruhi ligamen dan otot yang menahan tulang belakang. Menyebabkan ligamen dan otot di area panggul menjadi tidak erat sehingga menimbulkan nyeri punggung bawah.

Kenyataannya pada saat dilapangan *Low Back Pain* (LBP) sering tidak diobati karena dianggap sebagai bagian yang normal dan tak terelakkan selama periode kehamilan. Akibatnya banyak Wanita hamil yang beranggapan bahwa *Low Back Pain* (LBP) sebagai ketidaknyamanan normal yang tidak terhindarkan selama kehamilan. Harapannya ibu hamil yang mengalami *low back pain* (LBP) dapat mencari pengobatan alternatif untuk mengurangi rasa nyeri yang tidak membahayakan janin atau memiliki efek samping yang membahayakan kehamilan.

Pengobatan non-farmakologi dapat mengurangi tingkat nyeri pada wanita hamil. Karena mayoritas ibu hamil selama kehamilan menghindari pengobatan farmakologi karena terdapat efek samping yang mungkin akan terjadi maka beralih ke pengobatan non-farmakologi yang tidak memiliki efek samping dan membahayakan janin. Salah satu terapi non-farmakologi ialah *massage effleurage*, *massage effleurage* yaitu gerakan menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dengan gerakan menggosok ringan yang menenangkan tubuh.

Serta peneliti sudah dilakukan studi pendahuluan di Klinik Nani Medika dan Praktik Bidan Wiwik dengan 10 ibu hamil yang dimana 7 diantaranya mengatakan mengalami permasalahan *low back pain* (LBP) semenjak memasuki usia kehamilan trimester akhir dan mereka menyatakan tidak mengetahui cara untuk mengurangi nyeri dan hanya membiarkan saja karena mereka berfikir bahwa nyeri pada saat kehamilan adalah suatu hal yang normal yang bisa dirasakan oleh semua ibu hamil.

Dengan permasalahan diatas dapat diharapkan ibu hamil yang mengalami *low back pain* (LBP) selama kehamilan dapat mengetahui terapi non-farmakologis yang dapat mengurangi tingkat nyeri. Maka dari fenomena tersebut rumusan masalah yang timbul “Apakah Terdapat Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap

Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III dengan *Low Back Pain* (LBP)?” di Klinik Nani Medika dan Praktik Bidan Wiwik Jatiwaringin Kota Bekasi.

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III dengan *Low Back Pain* (LBP).

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi derajat nyeri ibu hamil trimester III sebelum pemberian intervensi *massage effleurage*
- b. Mengidentifikasi derajat nyeri ibu hamil trimester III sesudah pemberian intervensi *massage effleurage*
- c. Menganalisa pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan derajat nyeri pada ibu hamil trimester iii dengan *Low Back Pain* (LBP)

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi, pengetahuan dan pembelajaran bagi institusi yaitu khusus untuk mahasiswa kesehatan sebagai intervensi non-farmakologi untuk mengatasi masalah *Low Back Pain* (LBP) pada ibu hamil trimester III. Peneliti mengharapkan penelitian ini dijadikan referensi untuk penelitian dan pengembangan selanjutnya dengan menggunakan topik pengurangan nyeri dalam metode penelitian lainnya.

I.4.2 Manfaat Praktisi

- a. Bagi Masyarakat

Peneliti mengharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan dan meningkatkan pengetahuan, informasi serta dapat diterapkan oleh masyarakat terutama untuk ibu hamil trimester III mengenai *massage effleurage* sebagai upaya untuk mengurangi nyeri.

b. Bagi Perawat

Peneliti mengharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi tumpuan dan informasi dalam pemberian intervensi *massage effleurage* pada ibu hamil trimester III dengan *Low Back Pain* (LBP).

c. Bagi Peneliti Lain

Peneliti mengharapkan bahwa hasil penelitian dapat menguntungkan dan dipakai sebagai salah satu referensi bagi peneliti selanjutnya dalam bidang keperawatan maternitas mengenai *massage effleurage* terhadap tingkat nyeri ibu hamil trimester III dengan *Low Back Pain* (LBP).