

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Ketidaknyamanan punggung bawah memengaruhi sekitar 15–45% populasi dunia setiap tahun. Tiga puluh tiga persen ibu hamil di negara-negara miskin melaporkan ketidaknyamanan punggung bawah selama trimester ketiga, menurut statistik dari WHO. Pada tahun 2020, statistik dunia menunjukkan prevalensi ketidaknyamanan punggung bawah sebesar 40,7% selama trimester ketiga kehamilan, menurut Jurnal Kebidanan.

Enam puluh hingga delapan puluh persen ibu hamil melaporkan ketidaknyamanan punggung selama trimester ketiga, menurut statistik dari Profil Kesehatan Indonesia 2021 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Menurut Nisa *et.al.* (2022), ketidaknyamanan punggung masih dialami oleh sekitar 36,8-69,7 persen ibu hamil di Provinsi Jawa Barat. Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kota Depok tahun 2023 tidak dijelaskan secara spesifik data ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Namun diperkirakan sekitar 40-70% dari jumlah total ibu hamil di Kota Depok.

Selama kehamilan, bayi yang sedang berkembang tumbuh di dalam tubuh ibu. Secara fisiologis, 36–40 minggu adalah usia kehamilan yang umum. Menurut Kartini *et.al.* (2022), terdapat tiga fase berbeda yang membentuk usia kehamilan normal: trimester pertama, yang berlangsung dari 0 hingga 12 minggu, trimester kedua, yang berlangsung dari 13 hingga 26 minggu, dan trimester ketiga, yang berlangsung dari 27 hingga 40 minggu.

Berbagai perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama kehamilan. Selama kehamilan, gejala yang paling umum meliputi ketidaknyamanan punggung (70% wanita), peningkatan frekuensi buang air kecil (50% wanita), sembelit (40% wanita), kram kaki (10%), dan sesak napas (60% wanita). Selama trimester ketiga kehamilan, nyeri punggung merupakan salah satu gejala paling umum yang mungkin dialami wanita hamil. Menurut banyak penelitian tentang hal ini, antara seperempat hingga sembilan puluh persen wanita hamil akan menderita ketidaknyamanan punggung. Nyeri punggung merupakan keluhan umum di kalangan wanita hamil. Faktanya, 80% wanita ini mengatakan nyeri punggung mengganggu kehidupan sehari-hari mereka, dan 10% mengatakan nyeri punggung menghalangi mereka untuk bekerja (Dewiani *et.al.*, 2022). Karena pusat gravitasi ibu hamil bergeser ke depan untuk mengakomodasi bayi yang sedang tumbuh, ia mungkin mengalami ketidaknyamanan punggung akibat terus-menerus menyesuaikan postur tubuhnya agar tetap seimbang. Akibatnya, punggung bawah semakin melengkung (*lordosis*) dan otot-otot yang menopang tulang belakang memendek karena tubuh mencoba menarik punggung lebih ke belakang (Dewiani *et.al.*, 2022).

Gejala muskuloskeletal seperti ketidaknyamanan punggung dapat muncul pada trimester ketiga akibat tekanan pada otot dan ligamen yang menopang punggung bawah dan tengah. Hal ini disebabkan oleh melemahnya ligamen dan otot sebagai persiapan untuk panggul dan persalinan akibat peningkatan kadar estrogen dan progesteron. Hormon kehamilan merelaksasi semua sendi, yang meningkatkan kelengkungan alami punggung dan dapat menyebabkan

ketidaknyamanan punggung bawah akibat peningkatan gerakan sendi panggul akibat pertumbuhan bayi (Widaryanti *et.al.*, 2019).

Ketika ibu hamil mengalami nyeri punggung, hal ini dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti kesulitan tidur, berkurangnya aktivitas fisik, dan peningkatan tingkat stres. Program Kelas Ibu Hamil merupakan salah satu inisiatif pemerintah federal yang bertujuan untuk meringankan nyeri punggung selama kehamilan. Program ini memberikan wadah bagi ibu hamil untuk mempelajari berbagai aspek kesehatan kehamilan, termasuk cara mengatasi nyeri punggung. Pendekatan farmakologis dan non-farmakologis digunakan untuk meringankan nyeri punggung. *Prenatal massage* merupakan alternatif obat-obatan untuk meredakan nyeri punggung bawah selama trimester ketiga kehamilan (Zakiyah, 2015).

Untuk meringankan ketidaknyamanan, mendorong relaksasi, dan melancarkan sirkulasi, ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari *prenatal massage*, sejenis pijat yang menghindari stimulasi kontraksi dengan usapan dan tekanan lembut. Efek menenangkan dari terapi pijat terutama ditujukan untuk meredakan nyeri dan memberikan manfaat analgesik. Pelepasan histamin dan stimulasi lokal menyebabkan pelebaran pembuluh darah, yang pada gilirannya meningkatkan oksigenasi jaringan, mengurangi nyeri, dan membuang limbah serta racun yang terserap. Pelepasan neurotransmitter serotonin dan beta-endorfin selama pijat memiliki efek ganda, yaitu menenangkan sistem saraf pusat dan membuat tubuh merasa lebih nyaman (Dewiani *et.al.*, 2022).

Menurut sebuah studi tahun 2018 yang dilakukan di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, efek *prenatal massage* dalam mengurangi

nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga adalah sebagai berikut: 2 ibu hamil melaporkan tidak ada nyeri, 10 melaporkan nyeri sedikit lebih, 9 melaporkan nyeri lebih, 8 melaporkan nyeri sangat, dan 1 melaporkan nyeri sangat parah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 9 wanita (28,1%) melaporkan tidak ada nyeri setelah *prenatal massage*, 10 melaporkan ketidaknyamanan ringan (31,2%), 9 melaporkan nyeri agak lebih hebat (28,1%), dan 4 melaporkan nyeri lebih parah (12,5%). *Prenatal massage* mengurangi ketidaknyamanan punggung pada wanita Desa Ceweng pada trimester ketiga kehamilan mereka, menurut penelitian terbaru (Fithriyah *et.al.*, 2020).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2024 oleh Yuliana dan Amalya Putri Handayani tentang terapi pijat effleurage untuk nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi pijat ini memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Termasuk di antara 38 ibu hamil yang disurvei pada bulan April di Praktik Mandiri Bidan Atiq Putri di Kelurahan Rangkapan Jaya Baru, Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok, hasil penelitian pendahuluan diumumkan pada tanggal 1 Mei 2025. Praktik Mandiri Bidan Atiq Putri di Kelurahan Rangkapan Jaya Baru, Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok, melakukan wawancara dengan sepuluh ibu hamil selama trimester kedua dan ketiga. Dalam penelitian yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Atiq Putri di Kelurahan Rangkapan Jaya Baru, Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok, 10 ibu hamil diwawancarai selama trimester kedua dan ketiga. Dari jumlah tersebut, 3 wanita melaporkan nyeri punggung, 6 wanita melaporkan nyeri punggung ringan yang tidak menjadi masalah bagi mereka, dan

1 wanita tidak mengalami nyeri punggung sama sekali. Peneliti tertarik untuk mempelajari efektivitas *prenatal massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil berdasarkan latar belakang yang diberikan.

## 1.2 Perumusan Masalah

Ibu hamil di Tempat Praktik Mandiri Bidan Atiq Putri Kota Depok mayoritas mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung kronis dapat terjadi apabila nyeri punggung tidak segera ditangani hingga menyebabkan nyeri punggung jangka panjang dan meningkat ketika *pasca partum* (Hidayanti *et al.*, 2023).

Dalam hal ketidaknyamanan punggung bawah selama trimester kedua dan ketiga kehamilan, *prenatal massage* merupakan salah satu pilihan terapi non-farmakologis. Salah satu tujuan *prenatal massage* adalah untuk meringankan ketidaknyamanan punggung yang mungkin dirasakan beberapa wanita hamil. Peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah *prenatal massage* membantu wanita hamil mengatasi ketidaknyamanan punggung karena masalah yang telah disebutkan sebelumnya.

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Efektivitas *Prenatal massage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Kota Depok.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui nilai rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- 2) Mengetahui pengaruh *prenatal massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil.
- 3) Mengetahui perbedaan nyeri punggung ibu hamil pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi *prenatal massage*.

### 1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Bagi Responden diharapkan akan mendapatkan informasi tentang manfaat *prenatal massage*. Hasilnya, lebih banyak ibu yang dapat memperoleh manfaat dari *prenatal massage* dan lebih mungkin mempraktikkannya.
- 2) Bagi tempat penelitian diharapkan dapat mendorong inovasi dalam perawatan kebidanan dengan mengurangi ketidaknyamanan punggung ibu hamil melalui cara farmakologis dan non-farmakologis.
- 3) Bagi institusi diharapkan dapat menjadi bahan bacaan untuk melakukan penelitian selanjutnya. Bahan referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa dalam memperluas wawasan khususnya program studi kebidanan. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai keakuratan data dan gambaran secara nyata mengenai Efektivitas *prenatal massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.
- 4) Bagi peneliti, penelitian yang dilakukan merupakan pengetahuan baru dan pengalaman yang berharga dalam bidang penelitian. Ilmu pengetahuan dan wawasan baru dalam bidang keilmuan bidan serta meningkatkan kemampuan

peneliti untuk mengetahui keefektifitasan *prenatal massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

