BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan perjalanan fisik alami yang dilalui seorang wanita, dimulai dari momen pembuahan hingga hari persalinan tiba. Selama masa berharga ini, tubuh ibu hamil mengalami berbagai adaptasi—baik dari segi bentuk tubuh, fungsi organ, maupun kondisi psikologis. Semua perubahan ini sebenarnya terjadi demi mendukung tumbuh kembang si kecil di dalam kandungan. Namun di sisi lain, proses adaptasi ini juga sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman bagi sang ibu, salah satunya adalah keluhan nyeri punggung (Fitriyah & Hariyanti, 2023).

Rasa sakit di area punggung ini menjadi salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh para ibu, terutama saat memasuki fase akhir kehamilan. Ketidaknyamanan pada trimester ketiga, atau ketika usia kandungan menginjak 28 hingga 42 minggu, umumnya memicu berbagai keluhan fisik. Di antaranya adalah nyeri punggung yang mencapai 70%, keinginan buang air kecil yang lebih sering sebanyak 50%, sembelit sekitar 40%, kram pada kaki sekitar 10%, serta kesulitan bernapas hingga 60%. Sepanjang masa mengandung ini, seorang ibu memang harus melewati banyak penyesuaian fisik dan mental, seperti berat badan yang bertambah, perubahan hormon, pergeseran postur tubuh, hingga beban pikiran akibat rasa nyeri yang muncul (Kamaliyah et al., 2023).

Sakit pada area punggung kerap menjadi keluhan otot dan tulang yang paling sering dikeluhkan oleh para ibu selama masa mengandung. Merujuk pada sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis yang mengkaji 28 penelitian dengan

melibatkan total 2.908 ibu hamil, angka kejadian nyeri punggung secara global menyentuh 40,5%. Keluhan ini pun cenderung semakin intens seiring bertambahnya usia kandungan. Tercatat ada sekitar 28,3% ibu merasakannya di trimester pertama, naik menjadi 36,8% pada trimester kedua, dan memuncak hingga 47,8% saat memasuki trimester ketiga. Di samping itu, sekitar 70% wanita hamil juga dilaporkan mengalami kondisi serupa. Bagi sebagian ibu, rasa tidak nyaman ini bahkan sampai mengganggu produktivitas harian dan menurunkan kenyamanan hidup mereka. Munculnya rasa nyeri pada punggung saat hamil dipicu oleh pergeseran biologis serta biomekanika tubuh. Beberapa di antaranya meliputi bertambahnya berat badan, berubahnya pusat gravitasi tubuh, serta kondisi lordosis lumbal yang meningkat. Ketegangan pada otot-otot perut serta pengaruh hormon relaksin—yang membuat ligamen menjadi lebih lunak dan melonggarkan sendi panggul—juga turut andil dalam memicu keluhan ini (Salari et al., 2023).

Data dari Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa pada tahun 2018, terdapat sekitar 5.291.143 ibu hamil di Indonesia. Di negara kita, masalah nyeri punggung saat hamil memang sangat sering terjadi. Statistik mencatat ada sekitar 68% calon ibu yang mengeluhkan nyeri punggung tingkat sedang, sementara 32% lainnya merasakan nyeri ringan. Jika diakumulasikan, jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri ringan ini mencapai 1.298.285 orang (Fitriana, 2024). Apabila kita melihat cakupan wilayah yang lebih spesifik, Provinsi Jawa Barat mencatat angka kehamilan sebanyak 835.669 jiwa pada tahun 2024. Dari total tersebut, sebanyak 16.284 ibu hamil berada di wilayah Kota Bogor (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2024).

Berdasarkan survei awal, 8 dari 10 ibu hamil mengalami masalah nyeri punggung; kondisi ini menunjukkan bahwa nyeri punggung tetap menjadi keluhan umum di kalangan ibu hamil trimester 3. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, praktis, dan efektif, salah satunya adalah pijat prenatal.

Nyeri punggung pada wanita hamil tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan masalah tidur. Keadaan itu dapat mengakibatkan ibu cepat lelah, sulit mendapatkan istirahat, dan mengalami penurunan kualitas hidup selama masa kehamilan. Jika terus-menerus terjadi, nyeri punggung bisa mempengaruhi kesehatan ibu dan juga janin (Darmawan *et al*., 2023).

Perubahan biomekanik saat kehamilan seperti pergeseran pusat gravitasi ke depan mengakibatkan peningkatan beban pada tulang belakang bagian bawah. Di samping itu, ketegangan otot perut dan kelemahan ligamen karena hormon relaksin juga berpengaruh terhadap munculnya nyeri punggung. Keadaan ini jika tidak diatasi dapat mengganggu kegiatan sehari-hari ibu hamil serta menurunkan mutu hidupnya (Mardliyana *et al*., 2024).

Fitriyah dan Hariyanti (2023) menyatakan bahwa pijat prenatal merupakan pendekatan nonfarmakologis yang dirancang aman bagi keselamatan ibu dan janin untuk meredakan gangguan nyeri punggung. Melalui perhatian khusus pada kondisi anatomi tubuh wanita hamil, terapi pemijatan ini membawa dampak positif berupa peningkatan sirkulasi darah, pengurangan stres pada otot yang tegang, serta penciptaan rasa tenang dan nyaman selama masa gestasi (Fitriyah & Hariyanti, 2023).

Cara kerja prenatal massage adalah dengan memicu produksi endorfin, yaitu pereda nyeri alami yang dihasilkan oleh tubuh. Bukan Cuma itu, pijatan yang tepat juga efektif meredakan tekanan di area otot dan persendian, melancarkan peredaran darah, sekaligus melemaskan otot-otot punggung yang tegang. Proses inilah yang membantu menurunkan tingkat keparahan nyeri pada ibu hamil (Mardliyana et al., 2024).

Sejumlah studi membuktikan bahwa pemijatan prenatal secara berkala—misalnya dua kali seminggu selama beberapa pekan—mampu meredakan nyeri punggung pada wanita hamil secara signifikan. Berdasarkan data riset, terdapat perbedaan tingkat nyeri yang sangat nyata secara statistik ($p < 0,05$) setelah subjek diberikan terapi pijat prenatal tersebut (Darmawan *et al*., 2023).

Penelitian Andriyani dan Paryono (2023) mengungkapkan bahwa mayoritas ibu hamil *trimester* III mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang hingga berat sebelum mendapatkan *prenatal massage*. Usai intervensi, terdapat penurunan yang signifikan dalam intensitas rasa nyeri. Temuan itu menunjukkan bahwa *prenatal massage* adalah salah satu metode terapi yang ampuh untuk mengatasi sakit punggung pada wanita hamil..

Walaupun demikian, penggunaan *prenatal massage* dalam praktik kebidanan masih belum dimanfaatkan secara maksimal. Keadaan ini dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan ibu hamil mengenai keuntungan dan keamanan *prenatal massage*, serta masih adanya kekhawatiran bahwa pijat saat hamil dapat meningkatkan risiko komplikasi atau persalinan prematur, meskipun bukti ilmiah mengindikasikan bahwa *prenatal massage* aman dilakukan pada kehamilan normal jika dilakukan oleh tenaga terlatih dan sesuai prosedur yang benar**.** Selain

itu, penerapan terapi ini dalam layanan kebidanan juga terpengaruh oleh kekurangan tenaga kesehatan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan khusus tentang teknik pijat prenatal serta penerapan praktik yang berbasis bukti. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperkuat *evidence-based practice* mengenai efektivitas prenatal massage dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. (Mueller & Grunwald, 2021)

Efektivitas pijat prenatal dalam mengatasi keluhan ibu hamil telah divalidasi oleh sejumlah riset. Haryanti dan Widyastuti (2021) mengkaji intervensi ini pada 30 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Hasil analisis data memperlihatkan penurunan intensitas nyeri yang sangat signifikan secara statistik ($p = 0{,}000$). Dengan demikian, metode pemijatan ini terbukti menjadi solusi non-obat yang efektif untuk meminimalisasi gangguan nyeri punggung pada ibu hamil.

Selain itu, Diana Arianti dan Ledia Restipa (2020) dalam penelitiannya mengkaji bagaimana pijat endorphin (endorphin massage) dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil yang baru pertama kali akan melahirkan (primigravida). Hasil riset mereka membuktikan adanya penurunan kecemasan yang sangat berarti setelah para ibu mendapatkan terapi pijat tersebut. Melalui analisis statistik, ditemukan nilai $p = 0{,}003$ ($p < 0{,}05$). Angka ini menunjukkan bahwa terapi pijat terbukti menjadi langkah yang efektif dalam membantu menenangkan dan mengurangi rasa cemas ibu hamil menjelang proses persalinan.

Berbagai studi menunjukkan bahwa terapi pijat terbukti efektif meredakan nyeri punggung sekaligus mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Meski demikian, riset yang menguji dampak prenatal massage secara

langsung terhadap kedua keluhan tersebut pada ibu hamil trimester ketiga masih sangat minim, terutama di Puskesmas Tanah Sareal, Kota Bogor. Keterbatasan informasi inilah yang mendorong peneliti untuk mengkaji lebih dalam bagaimana prenatal massage dapat membantu meredakan nyeri punggung sekaligus menenangkan kecemasan ibu hamil trimester akhir di lokasi tersebut.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan gambaran masalah tersebut, dapat penulis rumuskan sebagai berikut "Bagaimana Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Intensitasnya Nyeri Punggung Dan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Di Trimester 3 di PKM Tanah Sereal Kota Bogor?"

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *prenatal massage* terhadap intensitasnya nyeri punggung dan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil di trimester 3 di PKM Tanah Sereal Kota Bogor.

1.3.2. Tujuan Khusus

1) Mengetahui rerata intensitas nyeri punggung pada ibu hamil *trimester* 3 sebelum dan sesudah perlakuan.
2) Mengetahui rerata tingkat kecemasan pada ibu hamil *trimester* 3 sebelum dan sesudah perlakuan.
3) Menganalisis pengaruh *prenatal massage* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan.

4) Menganalisis pengaruh *prenatal massage* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan.

1.4. Manfaat

1.4.1. Bagi Peneliti

Proses dan temuan dari riset ini berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan pemahaman ilmiah sekaligus memperdalam kompetensi praktis dalam disiplin ilmu kebidanan, terutama yang berkaitan dengan penerapan terapi komplementer pada masa kehamilan.

1.4.2. Bagi Masyarakat

Studi ini bertujuan mengedukasi masyarakat luas, khususnya ibu hamil trimester ketiga, tentang efektivitas *prenatal massage*. Sebagai salah satu pilihan terapi komplementer yang aman, metode ini diharapkan mampu meringankan rasa nyeri di area punggung demi mendukung kenyamanan ibu selama masa kehamilan.

1.4.3. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi puskesmas, klinik atau institusi pelayanan kesehatan dalam mengembangkan pelayanan kebidanan komplementer, khususnya *prenatal massage* sebagai upaya nonfarmakologi untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.