

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan terjadi pada pertemuan sel telur dan sel sperma, perubahan pada Wanita hamil perubahan fisiologis dan perubahan psikologis jika kita mempertimbangkan dari konsepsi hingga kelahiran anak, durasi normal kehamilan adalah 37-42 minggu, menurut kalender internasional atau 280 hari, yaitu di hitung dengan HPHT atau hari pertamahaid terakhir ibu. (Handayani et al., 2021)

Ketidaknyamanan pada trimester III banyak perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya seperti nyeri pinggang, nyeri punggung, bengkak dan kram kaki,. Ketidaknyamanan tersebut menyebabkan gangguan tidur, sering BAK, keputihan, keringat berlebihan (Amalia et al., 2022)

Kehamilan Trimester III merupakan kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 samapai dengan minggu ke-40. Pada trimester ketiga, keluhan yang disebabkan oleh pembesaran perut, perubahan fisiologis, dan perubahan hormonal akan menimbulkan keluhan pada ibu hamil.

Keluhan tersebut antara lain nyeri punggung, kram kaki, perut tidak nyaman, sering buang air kecil, dan gangguan tidur yang sering dialami ibu hamil. Terjadinya nyeri pada punggung bawah ibu hamil yaitu 60% samapai 80% di Indonesia pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Munir et al., 2022).

Saat kehamilan berlanjut, posisi ibu berubah untuk mengakomodasi Rahim yang lebih berat. Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh bahu ditarik ke belakang dan tulang punggung menjadi bengkok, sendi menjadi lebih lentur, mengakibatkan nyeri punggung (Diana, 2019). Nyeri punggung saat hamil disebabkan oleh perubahan struktur anatomi, hormon dan stress (Diana, 2019)

Upaya mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu cara non medis seperti pijat, dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil karena dapat mengurangi ketegangan otot dan nyeri, meningkatkan mobilisasi dan memperlancar peredaran darah sebagai nyeri jika punggung ini nyeri tidak membaik, dapat menyebabkan nyeri punggung yang sangat lama, peningkatan kecenderungan nyeri punggung kronis dan lebih sulit diobati (Handayani et al., 2021).

Endorphine Massage adalah salah satu dari Teknik sentuhan ringan yang digunakan untuk menghilangkan rasa sakit. Hal ini karena pijat merangsang tubuh untuk merangsang senyawa *endorphine*, yang menghilangkan rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman, merangsang reseptor sensorik di kulit dan otak, merangsang pelepasan *endorphine*. (Handayani et al., 2021)

Endorphine Massage dilakukan dengan pijatan ringan dimulai dari lengan atas kemudian turun ke lengan yang dilakukan secara perlahan. Kemudian lakukan hal yang sama untuk leher, bahu, punggung dan paha,

sedangkan posisi ibu duduk atau berbaring dan dianjurkan relaksasi. Pijatan ini berlangsung selama 30 menit. Data yang diperoleh adalah tingkat nyeri sebelum *endorphine massage* versus tingkat nyeri setelah *endorphine massage*, dan hasilnya diolah dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* pada tingkat kepercayaan 95%. (Diana, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan telaah pustaka mengenai “Penatalaksanaan *Endorphine Massage* untuk Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalahnya yaitu ”Bagaimana Penatalaksanaan *Endorphine Massage* untuk Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III?”.

C. Tujuan Asuhan

Untuk menerapkan Penatalaksanaan *Endorphine Massage* Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil laporan ini dapat memberikan informasi khususnya dibidang ilmu kebidanan tentang Pengaruh *endorphine* terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil telaah pustaka ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan telaah pustaka ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan dalam memberikan pembelajaran kepada mahasiswa didik supaya lebih kompeten, sehingga menghasilkan lulusan bidang yang profesional dan mandiri, juga sebagai penambah bahan kepustakaan yang dapat dijadikan studi banding bagi studi kasus selanjutnya.

c. Bagi Penulis

Hasil telaah pustaka ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis dan keefektifan manajemen non-farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil sehingga dapat diterapkan di lingkungan dalam melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III.

