

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang disertai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester. Trimester pertama adalah dari pembuahan hingga tiga bulan setelah pembuahan, trimester kedua adalah dari bulan keempat hingga bulan keenam, dan trimester ketiga adalah dari bulan ketujuh hingga bulan kesembilan (Diana, 2019). Ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisiologis seperti sistem reproduksi, saluran kemih, kardiovaskular, pencernaan, endokrin, imunologi, dan musculoskeletal yang disertai dengan ketidaknyamanan, terutama pada trimester III, seiring bertambahnya usia kehamilan. Salah satu keluhan yang umum dilaporkan pada trimester ketiga adalah nyeri punggung bawah saat kehamilan. Keluhan ini terjadi karena peningkatan berat badan janin, perubahan postur tubuh, dan tingginya kadar hormon relaksin dan progesteron yang menyebabkan ligamen dan otot panggul menjadi kendur (Arummega dkk., 2022).

Seiring dengan perkembangan usia kehamilan, postur tubuh ibu akan berubah untuk menyesuaikan dengan pertumbuhan uterus, peningkatan beban pada tulang belakang akibat perkembangan janin, serta lordosis yang berlebihan, yang berkontribusi pada tekanan pada punggung (Kamaliyah dkk., 2023). Perubahan ini menyebabkan ibu hamil pada trimester III mengalami gangguan kenyamanan, yang terbukti dengan munculnya nyeri pada punggung bagian bawah akibat pembesaran uterus (Putri dkk., 2023). Nyeri punggung pada kehamilan trimester III terjadi seiring dengan membesarnya rahim akibat pertumbuhan janin. Perubahan ini menyebabkan titik berat tubuh ibu bergeser ke depan sehingga ibu hamil harus

menyesuaikan postur tubuhnya untuk mempertahankan keseimbangan. Tubuh secara kompensatorik menarik bagian punggung ke belakang, yang menyebabkan peningkatan kelengkungan tulang punggung bagian bawah (lordosis). Kondisi ini mengakibatkan pemendekan serta ketegangan pada otot-otot tulang belakang, sehingga menimbulkan nyeri punggung (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Salari dkk. tahun 2023, di berbagai negara melalui *systematic review dan meta-analysis* yang dipublikasikan dalam *BMC Pregnancy and Childbirth*, prevalensi global nyeri punggung pada ibu hamil dilaporkan sebesar 40,5%. Angka tersebut menunjukkan peningkatan prevalensi pada trimester III kehamilan, yaitu mencapai 47,8%, sehingga trimester III merupakan periode dengan kejadian nyeri punggung yang lebih tinggi dibandingkan trimester lainnya. Menurut penelitian oleh Djawas dkk. tahun 2023 menyebutkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia mencapai 73,16%, dengan jenis keluhan terbanyak berupa *low back pain* sebesar 54,84%. Prevalensi tersebut meningkat seiring usia kehamilan, yaitu 28,3% pada trimester I, 36,8% pada trimester II, dan 47,8% pada trimester III (Friska, 2024). Hasil penelitian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Bali belum dipastikan.

Penanganan nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Meskipun terapi farmakologis dinilai efektif, penggunaannya pada ibu hamil memiliki keterbatasan karena potensi efek samping terhadap ibu dan janin serta biaya yang relatif lebih tinggi (Putri dkk., 2023). Oleh karena itu, metode nonfarmakologis dianggap lebih menguntungkan karena bersifat noninvasif, mudah diterapkan, relatif efektif, serta memiliki risiko efek samping yang minimal. Selain itu, pendekatan ini dapat meningkatkan rasa nyaman dan memberikan kepuasan tersendiri bagi ibu dalam mengelola keluhan nyeri selama kehamilan (Kurniasih

dkk., 2020). Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga pasien antara lain distraksi, relaksasi, pemijatan, hypnosis prenatal yoga, dan senam hamil. *Massage* adalah salah satu jenis pengobatan komplementer dan alternatif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. *Massage* mampu untuk melepaskan hormon kortisol yang menyebabkan stress (Pangesti dkk., 2022).

Trimester III kehamilan, ibu hamil sering mengalami keluhan nyeri punggung bawah sebagai bentuk gangguan rasa nyaman akibat perubahan fisiologis tubuh selama kehamilan. Intensitas nyeri umumnya meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena terjadinya pergeseran pusat gravitasi tubuh dan perubahan postur tubuh ibu hamil. Keluhan ini biasanya mulai dirasakan saat usia kehamilan memasuki trimester ketiga, dengan nyeri yang berlokasi di area punggung bawah dan dapat menjalar hingga bokong, paha, bahkan tungkai kaki (Friska, 2020).

Nyeri punggung bawah yang tidak ditangani secara tepat dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi ibu hamil. Kondisi ini dapat berkembang menjadi nyeri jangka panjang, meningkatkan intensitas nyeri pascapersalinan, serta memicu terjadinya nyeri punggung kronis yang sulit disembuhkan. Selain itu, penanganan nyeri yang kurang optimal juga dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil akibat terganggunya aktivitas fisik sehari-hari, menurunnya kualitas tidur, serta meningkatnya kebutuhan terhadap pelayanan kesehatan yang bersifat kuratif (Pangesti dkk., 2022). Keluhan nyeri punggung bawah juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat beraktivitas. Nyeri dapat mengakibatkan keterbatasan mobilitas sehingga ibu mengalami kesulitan saat berjalan, berdiri dalam waktu lama, maupun melakukan aktivitas sehari-hari

lainnya. Oleh karena itu, penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menjadi isu penting dalam pelayanan kesehatan maternal (Prihatin dkk., 2024).

Perawat memiliki peran sebagai pemberi asuhan keperawatan dengan menerapkan lima langkah proses keperawatan yaitu pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pengkajian dilakukan dengan mengumpulkan data subjektif dan objektif terkait gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III. Perumusan diagnosis dilakukan dengan mengidentifikasi masalah keperawatan. Diagnosis yang ditegakkan adalah gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan dibuktikan dengan gejala dan tanda mayor mengeluh tidak nyaman dan gelisah. Sedangkan untuk gejala dan tanda minor meliputi mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks, mengeluh kedinginan/kepanasan, merasa gatal, mengeluh mual, mengeluh lelah, menunjukkan gejala distress, tampak merintih/menangis, pola eliminasi berubah, postur tubuh berubah, dan iritabilitas.

Selanjutnya, tahap perencanaan dilakukan dengan menyusun intervensi keperawatan untuk mengatasi gangguan rasa nyaman yang dialami ibu hamil trimester III, yaitu melalui intervensi utama manajemen nyeri dan untuk intervensi pendukung edukasi perawatan kehamilan. Adapun terapi inovasi untuk mengatasi gangguan rasa nyaman yaitu teknik nonfarmakologis berupa *effleurage massage*. Tahap implementasi merupakan realisasi dari perencanaan keperawatan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan. Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan untuk menilai keberhasilan yang diukur dalam kriteria hasil status kenyamanan meningkat.

Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan adalah *effleurage massage* yang

merupakan pilihan aman dan efektif. *Effleurage massage* merupakan usapan lembut panjang dan tidak terputus-putus dengan menggunakan pangkal telapak tangan yang bertujuan untuk merangsang pelepasan endorfin yang dapat menurunkan persepsi nyeri serta meningkatkan relaksasi pada ibu hamil. *Effleurage massage* mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot (Fauziah & Sugiatini, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ekacitawati & Purwati tahun 2025, di D Baby Spa Denpasar Bali *effleurage massage* memberikan efek signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberikan tindakan selama 30 menit. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *effleurage massage* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan masalah gangguan rasa nyaman, khususnya nyeri punggung yang sering terjadi pada trimester III akibat perubahan postur tubuh dan peningkatan beban pada tulang belakang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mardiani & Resna (2022) terdapat penurunan tingkat nyeri punggung setelah diberikan terapi *effleurage massage* yang menunjukkan bahwa intervensi tersebut memiliki efektivitas yang cukup baik dalam membantu mengurangi keluhan nyeri pada ibu hamil. Asuhan keperawatan dapat dilakukan secara terencana dan terstruktur sebagai bagian dari implementasi untuk mencapai tujuan keperawatan, yaitu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Hal ini juga didukung berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2023) yang menunjukkan bahwa *effleurage massage* yang dilakukan selama lima hari mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas,

maka penulis tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Terapi *Effleurage Massage* pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penulisan ini adalah “Bagaimanakah Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Terapi *Effleurage Massage* pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penulisan karya tulis ini untuk menggambarkan “Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Terapi *Effleurage Massage* pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat”.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi pengkajian asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan terapi *effleurage massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.
- b. Merumuskan diagnosis pada asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan terapi *effleurage massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.
- c. Menyusun perencanaan keperawatan pada asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan terapi *effleurage massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.
- d. Melaksanakan tindakan keperawatan pada asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan terapi *effleurage massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

- e. Melaksanakan evaluasi keperawatan pada asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan terapi *effleurage massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.
- f. Menganalisis terapi inovasi *effleurage massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

D. Manfaat Penelitian

Hasil karya ilmiah ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut.

Adapun manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan kajian ilmiah dalam bidang keperawatan maternitas, khususnya dalam pemberian asuhan keperawatan pada gangguan rasa nyaman melalui penerapan *effleurage massage*.
- b. Dapat digunakan sebagai bahan kajian dan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian serupa dengan mempertimbangkan keterbatasan atau kelemahan penelitian ini, sehingga dapat mengembangkan inovasi intervensi keperawatan maternitas lainnya, baik melalui modifikasi teknik, durasi intervensi, kombinasi dengan terapi nonfarmakologis lainnya maupun pengembangan model asuhan keperawatan yang lebih komprehensif.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi praktisi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk petugas kesehatan dalam memberikan intervensi nonfarmakologis *effleurage massage* sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk mengatasi gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi pengelola pelayanan keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan, sehingga pasien mendapatkan perawatan yang komprehensif sesuai standar keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan

E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah

Proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners dari studi literatur melibatkan beberapa tahapan, mulai dari identifikasi topik, pencarian literatur yang relevan, analisis dan penyusunan laporan yang sistematis dengan menggunakan metode deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan secara objektif sesuai dengan data masalah keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan intervensi *effleurage massage* di Puskesmas I Denpasar Barat. Data primer diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap subjek penelitian, sedangkan data sekunder diperoleh melalui riwayat pemeriksaan di buku KIA dan data dari rekam medis. Data penelitian dikumpulkan melalui berbagai teknik, antara lain observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Pengolahan dan penyajian data menggunakan analisis naratif sehingga KIAN dapat disajikan dan dapat diajukan untuk dipresentasikan dihadapan penguji.