

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan terjadi karena adanya peristiwa bersatunya sel telur dan sel sperma, pada wanita hamil akan terjadi perubahan fisiologi dan perubahan psikologis, apabila mempertimbangkan dari konsepsi hingga kelahiran anak, usia normal kehamilan adalah 37 - 42 minggu, menurut kalender internasional bisa dikatakan 280 hari, yaitu dihitung dengan HPHT atau hari pertama haid terakhir ibu (Fauziah Fauziah dkk., 2024). Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana diawali dengan terjadinya konsepsi sampai lahirnya bayi dari dalam kandungan, lama kehamilan normal yaitu 280 hari atau bisa dikatakan 40 minggu atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 triwulan, yaitu triwulan pertama dimulai dari terjadinya konsepsi sampai dengan usia kehamilan 3 bulan (12 minggu), triwulan kedua yaitu dari usia kehamilan 4 bulan sampai usia kehamilan 6 bulan (24 minggu), dan triwulan 3 dimulai dari usia kehamilan 7 bulan sampai dengan usia kehamilan 9 bulan (36 minggu) (Subagio dkk., 2025).

Trimester III adalah periode kehamilan memasuki usia 27 - 40 minggu dan sering disebut dengan masa waspada. Pada masa kehamilan trimester III, ibu banyak merasakan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Perubahan ini meliputi perubahan psikologis dan fisiologis yang menimbulkan keluhan, sehingga ibu menjadi kurang menikmati masa kehamilannya dan sering mengalami kecemasan akan proses persalinan (Kartika & Putri, 2024). Sedangkan perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu secara umum perubahan fisik selama masa kehamilan

adalah tidak haid, membesarnya payudara, perubahan bentuk rahim, perubahan sistem kerja organ tubuh, membesarnya perut, naiknya berat badan, melemahnya relaksasi otot - otot saluran pencernaan, sensitivitas pada penginderaan, serta kaki dan tangan mulai membesar (Yuliana dkk., 2024). Pada trimester III, Ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, meliputi perubahan sistem muskuloskeletal, neurologis, dan psikologis. Salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering dialami ibu hamil adalah Nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III umumnya terjadi pada daerah lumbosakral akibat pembesaran uterus, peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, serta peregangan ligamen dan otot penyangga tulang belakang. Kondisi tersebut menyebabkan tekanan pada struktur ligamentum dan otot di area punggung bagian bawah sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri (Nauli dkk, 2020).

Menurut data *World Health Organization* (2023) hampir 70% wanita hamil menderita sakit punggung selama kehamilan, dan banyak dari mereka mengalami Nyeri punggung bagian bawah yang parah sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan menyebabkan istirahat yang tidak cukup. Sejalan dengan penelitian (Arisandy & Mahmudah, 2024) prevalensi Nyeri punggung bagian bawah ibu hamil di Indonesia cukup tinggi dengan hasil 19,3% di Aceh, 18,3% di Bali, 17,5% di Jawa Barat dan 15,4% di Papua 15,4% yang mengalami Nyeri punggung bagian bawah .

Penanganan Nyeri punggung bagian bawah dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan nyeri dengan farmakologi lebih efektif dan cepat menurunkan nyeri dibandingkan terapi non farmakologi akan

tetapi teknik farmakologi mempunyai potensi menimbulkan dampak kurang baik pada ibu maupun janin. Penggunaan obat-obatan penghilang rasa nyeri selama kehamilan memiliki risiko terhadap kesehatan janin. Penanganan secara non farmakologi salah satunya dengan memberikan terapi *Endorphin Massage* yang bertujuan untuk merangsang pelepasan endorfin alami tubuh (Arisandy & Mahmudah, 2024).

Endorphin Massage adalah alternatif sentuhan atau pijatan ringan yang khusus diberikan kepada ibu hamil. Hal tersebut dapat merangsang tubuh, sehingga senyawa endorfin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit serta menimbulkan rasa nyaman. Manfaat dari *endorphin massage* sebagai pengatur produksi hormon pertumbuhan serta seks, pengendalian rasa nyeri dan sakit yang menetap, pengendalian perasaan stress, peningkatan sistem kekebalan tubuh. Endorfin dalam tubuh dapat memicu tumbuhnya berbagai kegiatan, misalnya nafas dalam, relaksasi dan meditasi (Kartika & Putri, 2024). Manfaat *endorphin massage* dapat membuat relaksasi dan mengurangi nyeri dengan cara meningkatkan aliran darah ke area yang dirasakan nyeri, kemudian menstimulasi reseptor sensorik kulit dan otak, kemudian meninggikan sirkulasi lokal dan merangsang pelepasan pada endorfin, penurunan katekolamin endogen memberikan rangsangan pada serabut eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri (Fauziah Fauziah dkk., 2024).

Endorphine massage membantu meredakan nyeri secara alami, sementara pijat oksitosin memperkuat kontraksi rahim dan mempererat hubungan emosional ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin dan pijat oksitosin sebagai intervensi non farmakologis dalam mengurangi nyeri dan mempercepat proses persalinan sehingga memberikan efek relaksasi,

mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan emosional ibu (Khoirunnisa dkk., 2025).

Endorphine massage selain dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorfin, *endorphine massage* dapat menstimulasi untuk keluarnya hormon oksitosin. Efek dari *endorphine massage* pada ibu hamil trimester III sangat baik, membantu ibu hamil menjadi keadaan rileks, nyaman. Proses kerja hormon endorfin di dalam tubuh ibu hamil, Pada kondisi ini dapat mempengaruhi psikologi ibu hamil trimester III menjadi tenang sehingga segala ketakutan dan kecemasan yang terjadi dalam menghadapi persalinan dapat diatasi dengan pengeluaran hormon endorfin (Kurniyati & Marsinova Barkara, 2021).

Endorphine massage merupakan pijat sentuhan (pijat ringan) yang dapat dilakukan pada ibu hamil ketika mau melahirkan hingga bayi lahir. Hal ini diakibatkan karena sentuhan pijatan dapat memaksimalkan pelepasan endorfin dari tubuh, dimana zat endorfin merupakan zat yang digunakan sebagai pereda rasa sakit dan juga dapat membuat rasa nyaman. Pijat endorfin dapat merangsang titik meridian di sumsum tulang belakang, yang dikirimkan oleh serabut saraf besar kepada inti retikuler otak, sistem limbic, dan thalamus. Endorfin yang melekat dapat diblokir pesan nyeri ke saraf pusat, kemudian intensitas nyeri menjadi turun. Selain meningkatkan pelepasan hormon endorfin, *endorphin massage* juga dapat memicu pelepasan hormon oksitosin. Pengeluaran hormon endorfin dan hormon oksitosin dapat menyebabkan timbulnya rasa nyaman. Efek samping dari *endorphin massage* ini dapat merilekskan ibu hamil dan memberikan rasa nyaman (Agustin dkk., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian (Eka & Sri, 2023) terdapat perbedaan Nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah endorphin massage dengan $p\text{-value } 0,003 < 0,05$ bahwa *endorphin massage* berdampak pada pengurangan skala Nyeri punggung bagian bawah ibu hamil selama kehamilan. Sedangkan menurut penelitian (Badriyah dkk., 2024) Ibu hamil sebelum diberikan pijat endorphin banyak yang mengalami Nyeri punggung bagian bawah dan Ibu hamil yang sesudah diberikan terapi pijat endorphin Nyeri punggung bagian bawah mulai berkurang nyeri nya. Berdasarkan Hasil Uji Statistik menggunakan Wilcoxon dengan nilai $p\text{-value } (0.002) > (0.005)$. Sedangkan menurut penelitian (Herawati dkk., 2025) diketahui perbedaan rata-rata intensitas Nyeri punggung bagian bawah *pre-test* dan *post-test* pada ibu hamil sebesar 1,137 dengan nilai $p\text{-value } 0,000 (< 0,05)$ artinya terdapat perbedaan rata-rata intensitas Nyeri punggung bagian bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa endorphin massage selama 3 hari berturut-turut. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terapi endorphin massage efektif dalam menurunkan intensitas Nyeri punggung bagian bawah ibu hamil. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat endorphin dapat berpengaruh terhadap penurunan rasa Nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil yang sering merasakan Nyeri punggung bagian bawah pada kehamilan trimester III.

Hasil penelitian yang didapatkan (Munir dkk., 2022) berdasarkan analisis pengaruh endorphin massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan uji Mann-Whitney diperoleh hasil Z-hitung sebesar -4,237 dengan $p\text{-value } 0,000 (p\text{-value} < 0,05)$ maka hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh endorphin massage terhadap Nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III. Sejalan dengan penelitian Lumruan

Sihombing dkk., (2025) didapatkan hasil analisis menunjukkan intervensi *endorphin massage* memberikan dampak signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil nilai signifikansi yang diperoleh ($p = 0,000$) mengindikasikan bahwa teknik ini efektif dalam mereduksi nyeri, baik pada kategori sedang maupun berat, menjadi tingkat yang lebih ringan.

Asuhan keperawatan dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman berhubungan dengan perubahan fisiologis kehamilan yang ditandai dengan keluhan nyeri punggung bagian bawah, sulit tidur, cepat lelah, serta rasa tidak nyaman saat beraktivitas. Intervensi keperawatan yang diberikan meliputi terapi relaksasi dan intervensi pendukung perawatan kehamilan trimester kedua dan ketiga, yaitu mengkaji tingkat nyeri dan kenyamanan ibu, menciptakan lingkungan yang nyaman, menganjurkan posisi yang nyaman, mengajarkan teknik napas dalam, memberikan edukasi terkait perubahan fisiologis selama kehamilan, menganjurkan istirahat yang cukup, serta melakukan *endorphine massage* sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. Implementasi asuhan keperawatan dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan durasi 60 menit setiap pertemuan. Tindakan yang dilakukan meliputi latihan relaksasi napas dalam, edukasi perawatan kehamilan trimester III, dan pelaksanaan *endorphine massage* pada area leher, bahu, thorakal, hingga lumbal menggunakan teknik sentuhan ringan dan pijatan lembut berbentuk huruf “V”. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung, ibu tampak lebih rileks, ketegangan otot berkurang, kualitas istirahat membaik, dan ibu mengatakan merasa lebih nyaman selama menjalani kehamilan trimester III sehingga masalah gangguan rasa nyaman teratasi sebagian hingga teratasi.

Berdasarkan atas uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) mengenai “Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Intervensi *Endorphin Massage* Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) adalah “Bagaimana Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Intervensi *Endorphin Massage* Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2026”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Secara umum Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini untuk mengetahui asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan pengkajian asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2026.
- b. Menegakkan diagnosis keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2026.

- c. Menyusun perencanaan asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2026.
- d. Melakukan implementasi asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2026.
- e. Melakukan evaluasi asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2026.
- f. Menganalisis tindakan *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2026.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat teoritis

- a. Diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah dan mengembangkan pengetahuan bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dan juga mahasiswa keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan ibu hamil trimester III yang mengalami Nyeri punggung bagian bawah dengan tindakan *endorphin massage*.
- b. Dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam mengembangkan ilmu keperawatan khususnya keperawatan maternitas dan gambaran untuk peneliti selanjutnya mengenai topik yang sama.

2. Manfaat praktis

- a. Karya tulis ini dapat dijadikan masukan bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dan juga mahasiswa jurusan keperawatan dalam memberikan tindakan

asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan intervensi *endorphin massage*.

- b. Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan juga dapat dijadikan pertimbangan bagi pasien dan keluarga terkait *endorphin massage* yang diberikan pada ibu hamil trimester III untuk penanganan Nyeri punggung bagian bawah yang mudah dan efektif.
- c. Diharapkan hasil karya ilmiah ini dapat menjadi referensi ataupun acuan bagi institusi kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III dengan intervensi *endorphin massage*.

E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah

Penelitian ini menggunakan teknik studi kasus yang menggunakan satu responden Ibu hamil trimester III. Pengambilan kasus dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners dilakukan di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan yang berlokasi di Kota Denpasar kecamatan Denpasar Selatan. Sampel penelitian ini melibatkan populasi Ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 28 minggu hingga 40 minggu. Jenis dan Teknik pengumpulan data pada penyusunan karya ilmiah akhir ners ini menggunakan data primer yang diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap responden, sedangkan data sekunder diperoleh melalui Riwayat pemeriksaan di buku KIA dan data dari rekam medis. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini adalah lembar dokumentasi proses keperawatan yang meliputi pengkajian keperawatan, diagnosis, perencanaan, implementasi, evaluasi, serta SOP *endorphin massage*. Selanjutnya data tersebut diolah dan dianalisis menggunakan metode naratif guna menyusun laporan karya ilmiah akhir ners (KIAN) yang sistematis dan representatif untuk dipresentasikan.

