

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehamilan merupakan hasil fertilisasi atau bertemuanya sel telur yang sudah matang kemudian dibuahi oleh spermatozoa yang dilanjutkan dengan proses nidasi dan implantasi. Kehamilan dibagi menjadi 3 triwulan atau trimester, yang mana trimester satu dapat dihitung dari usia kandungan 1-12 minggu, trimester kedua yaitu usia kandungan 13-27 minggu, dan trimester ketiga usia kandungan 28-40 minggu. Pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam uterus, dimulai dari konsepsi dan diakhiri dengan permulaan persalinan. Rentang waktu kehamilan dari ovulasi hingga persalinan adalah sekitar 280 hari (40 minggu) dan maksimal 300 hari (42 minggu). Kehamilan 40 minggu disebut kehamilan cukup bulan (*at term*), jika kehamilan berlangsung lebih dari 42 minggu, disebut *postterm* atau *postmature* (Lombogia, 2017).

Ada berbagai perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, diantaranya perubahan fisik, perubahan pada sistem pencernaan dan sistem respirasi, serta adanya perubahan pada sistem urinaria, sistem muskuloskeletal dan sistem sirkulasi pada tubuh (Arummega *et al.*, 2022). Saat terjadinya kehamilan, hampir seluruh tubuh seorang wanita mengalami perubahan. Salah satu perubahan yang tampak jelas yaitu perubahan postur tubuh yang menyebabkan otot dan rangka mengalami perubahan bentuk maupun kekuatan. Akibatnya, tubuh mengalami rasa sakit, baal, dan kelemahan di area ekstremitas atas. Hal ini dikarenakan postur tubuh ibu hamil mengalami perubahan postur tubuh secara bertahap dan menjadikan distensi perut, pinggul

condong ke depan, tonus otot menurun, dan peningkatan beban. Hal ini sering menyebabkan perasaan tidak nyaman dan nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Almanika *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Arummega *et al.* (2022) nyeri menjadi suatu masalah yang sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester II serta III. Berdasarkan *International Society for The Study of Pain* bahwa “pengalaman sensorik serta emosi tidak menyenangkan yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan, baik aktual maupun secara potensial”. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya.

Fenomena nyeri punggung pada ibu hamil adalah keluhan yang paling banyak didapatkan dikalangan ibu hamil yang memasuki usia kehamilan trisemester III, tingkat nyeri bervariasi, mulai dari 50% sampai 70% hingga dapat menyebabkan salah satu angka kejadian persalinan *sectio caesaria*. Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung pada kehamilan sekitar 25% sampai 90%, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapatkan 50% ibu hamil akan mengalami nyeri punggung, sepertiga mengalami nyeri hebat, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. 80% ibu hamil yang menderita nyeri punggung mengalami penurunan aktivitas dan 10% tidak dapat bekerja (Almeida *et al.*, 2016).

Nyeri pada punggung bawah merupakan masalah *musculoskeletal* yang umum selama kehamilan dengan perkiraan prevalensi mulai dari 30% hingga 78% di Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian Afrika. Sepertiga dari

populasi yang menderita nyeri punggung bawah mengalami nyeri yang hebat dikaitkan dengan keterbatasan kemampuan ibu hamil untuk bekerja secara efektif. Hal tersebut berkaitan dengan kualitas hidup yang buruk, akibatnya produktivitas ibu hamil dalam kegiatan rutin hariannya berkurang. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Alfianti *et al.*, 2024). .

Oooke *et al.*, (2021) mengatakan bahwa 28,9% ibu hamil di dunia mengalami nyeri punggung bawah, dari 478 ibu hamil 138 orang mengeluh dengan tingkat nyeri sedang, tetapi masih dapat melakukan aktivitas fisik, yang paling banyak mengalami nyeri punggung dialami pada trimester III (83%). Angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia mencapai 5.298.285 orang. Di wilayah Provinsi Jawa Tengah jumlah kejadian nyeri punggung pada ibu hamil menyentuh angka 314.492 orang (Suryanti *et al.*, 2021). Jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di wilayah Kabupaten Cilacap ada 31.179 orang.

Beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada ibu hamil seperti berubahnya titik berat tubuh seiring dengan membesarnya rahim, perubahan postur tubuh, posisi tidur, cukup beratnya aktivitas yang dilakukan, posisi pergerakan yang salah, riwayat nyeri pada kehamilan yang lalu, meningkatnya hormon serta kegemukan. Riwayat nyeri punggung selama kehamilan sebelumnya juga merupakan faktor risiko yang kuat untuk mengalami nyeri punggung pada kehamilan berikutnya, dengan kemungkinan 85% (Juliarti & Chairunnisa, 2021).

Terdapat dua metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung yaitu metode farmakologi dan non farmakologi. Salah-satu upaya non farmakologi yang bisa dilakukan yaitu *massage* dan imajinasi terbimbing. *Massage* adalah manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh. Sebagian besar efektif dibentuk dengan tangan dan diatur dengan tujuan untuk memengaruhi saraf, otot, sistem pernapasan, peredaran darah dan *limphe* yang bersifat setempat dan menyeluruh (Komariah *et al.*, 2023). Ada beberapa gerakan dalam terapi *massage*, diantaranya adalah *effleurage* (mengurut tanpa putus putus), *petrissage* (gerakan mencubit tangan), *tapotement* (gerakan mengetuk tangan), *hack* (gerakan tangan seperti memotong), *kneading* (gerakan seperti meremas tangan), dan *cupping* (gerakan tangan membentuk setengah bulatan). Setiap gerakan berbeda, dilihat dari kecepatan pemijatan, arah gerakan tangan, kuat atau tidaknya tekanan, posisi dan bentuk tangan, serta efek yang dicapai pada jaringan dibawahnya (Lestari & Apriyani, 2020).

Effleurage merupakan tipe *massage* yang melibatkan gerakan yang panjang, perlahan dan halus. *Effleurage massage* adalah salah satu prosedur *massage* yang bisa dilakukan pada semua kalangan, khususnya pada ibu hamil trimester III. *Effleurage massage* dapat diberikan dengan cara melakukan usapan lembut pada semua bagian tubuh, misalnya pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dapat dilakukan *massage* pada daerah *sacrum* lalu mengarah ke *vertebrae lumbal*, *thoracic vertebrae* hingga *os scapula* kembali lagi ke bawah melalui *thoracic vertebrae* dengan tekanan ringan-sedang-ringan yang nantinya dapat merangsang pengeluaran senyawa *endorphin* pada ibu secara alami pada torakal ke 12 dan 10 seperti penelitian yang dilakukan

oleh Firza *et al.* (2022). Teknik pemijatan *effleurage massage* dilakukan dengan cara mengusap halus dan boleh disertai penekanan pada bagian punggung ibu hamil dengan gerakan yang berkesinambungan dan telapak tangan harus tetap menempel pada punggung ibu hamil hingga ibu hamil dapat merasa rileks. Terapi ini menimbulkan efek distraksi yang memicu peningkatan produksi hormon *endorphin* pada *system control descendens* sehingga efek setelah dilakukan terapi ini adalah ibu hamil merasa tenang dan rileks melalui relaksasi otot punggung (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Firza *et al.* (2022) menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung sebelum diberikan terapi *effleurage massage* mempunyai rata-rata 2,56 dan sesudah diberikan terapi *effleurage massage* mempunyai rata-rata 1,87. Hal ini berarti ada penurunan tingkat nyeri punggung setelah diberikan terapi *effleurage massage* sebesar 0,69. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *effleurage massage* pada daerah punggung dengan gerakan membentuk seperti kupu-kupu dengan telapak tangan dan melingkar kecil dengan menggunakan ibu jari menuruni area tulang belakang dan dilakukan selama 20 menit mampu menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Setiawati, 2019).

Terapi nonfarmakologi lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat nyeri punggung yaitu teknik imajinasi terbimbing. Teknik imajinasi terbimbing adalah pengembangan fungsi mental yang mengekspresikan diri secara dinamik melalui proses psikofisiologikal melibatkan seluruh indra dan membawa perubahan terhadap perilaku, persepsi, atau respon fisiologik dengan bimbingan seseorang atau melalui media. Teknik imajinasi terbimbing

di lakukan dengan cara membayangkan waktu, kejadian yang menyenangkan atau tempat favorit menggunakan semua indranya, pemandangan, suara, bau, perasaan, menghasilkan respon emosional yang positif sebagai distraksi yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari suatu ketidaknyamanan ataupun rasa sakit (Wulandari *et al.*, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rochma *et al.* (2023) menunjukkan sebelum dilakukan terapi rata – rata skala nyeri responden yaitu 4,55. Sesudah dilakukan terapi, rata – rata responden mengalami penurunan skala nyeri menjadi 2,37. Berdasarkan hasil uji *paired T test* pengaruh terapi *guided imagery* dan terapi murottal terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *sectio caesaria* di Ruang Teratai RSUD dr. Haryoto Lumajang, didapatkan hasil bahwa ρ value 0.000 (<0.005).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara pada tanggal 4 April 2024 terhadap ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Tengah 1 diperoleh data bahwa pada 10 ibu hamil trimester III, 7 diantaranya mengalami nyeri punggung dengan skala sedang dan 3 lainnya mengalami nyeri punggung dengan skala ringan. Berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan, 10 ibu hamil trimester III tersebut belum pernah mendapatkan intervensi kombinasi *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi *Effleurage Massage* dan Imajinasi Terbimbing Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cilacap Tengah I”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Tengah I?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Tengah I.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III (usia ibu, pekerjaan, dan pendidikan ibu)
- b. Mengetahui gambaran tingkat nyeri punggung sebelum dilakukan kombinasi *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Tengah I
- c. Mengetahui gambaran tingkat nyeri punggung sesudah dilakukan kombinasi *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Tengah I
- d. Menganalisis pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Tengah I

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan kontribusi ilmiah untuk mengembangkan teori serta menambah pengetahuan dan memberikan informasi sehingga memberikan gambaran yang baik tentang pengaruh *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Tengah I.

2. Secara Praktis

a. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi pengetahuan dan masukan bagi instansi Pendidikan dalam proses pembelajaran mahasiswa keperawatan.

b. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah menambah wawasan ilmu pengetahuan dan informasi mengenai pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Tengah I.

c. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperoleh wawasan ilmu pengetahuan dan informasi mengenai pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Tengah I.

E. Keaslian Penelitian

1. Firza *et al.* (2022) dengan judul “Pengaruh Terapi *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”

Tujuan penelitian yang dilakukan oleh Firza *et al.* (2022) adalah untuk menganalisis pengaruh *effleurage massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Kaliwadas Tahun 2022. Metode penelitian yang digunakan yaitu *pra-experiment* yang merupakan suatu penelitian yang tidak memiliki variabel kontrol dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Puskesmas Kaliwadas kabupaten Brebes dengan Umur Kehamilan 32 Minggu keatas pada bulan Januari - Maret 2022 berjumlah 42 Populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu suatu teknik penetapan sampel yang didasarkan atas suatu pertimbangan, seperti ciri-ciri atau sifat-sifat suatu populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 16 responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat nyeri punggung sebelum diberikan terapi *effleurage massage* mempunyai rata-rata 2,56 dan sesudah diberikan terapi *effleurage massage* mempunyai rata-rata 1,87. Hal ini berarti ada penurunan tingkat nyeri punggung setelah diberikan terapi *effleurage massage* sebesar 0,69. Serta ada pengaruh *effleurage massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Kaliwadas dengan hasil *Asymp Sig.* sebesar 0,021.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Firza *et al.* (2022) adalah menggunakan metode penelitian *pra-experiment* yang merupakan suatu penelitian yang tidak memiliki variabel kontrol. Menggunakan pendekatan *one grup pretest-posttest design*, dilakukan dengan cara sebelum diberikan perlakuan/ *treatment*, variabel diobservasi/diukur terlebih dahulu (*pre test*) setelah itu dilakukan perlakuan/*treatment* dan setelah *treatment* dilakukan pengukuran/ observasi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Firza *et al.* (2022) adalah tempat penelitian dimana penelitian ini dilakukan di Puskesmas Cilacap Tengah I, dengan responden sebanyak 30 ibu hamil trimester III. Variabel yang digunakan pada penelitian ini berbeda dengan variebel penelitian yang dilakukan oleh Firza *et al.* (2022) yaitu menggunakan kombinasi *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing sebagai variabel independen dan tingkat nyeri punggung sebagai variabel dependen.

2. Fitriani dan Silviani (2023) dengan judul “Efektivitas *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil”

Tujuan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Silviani (2023) yaitu untuk mempelajari efektivitas *effleurage massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Fitri Andri Lestari Kota Bengkulu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra-eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil

trimester III sebanyak 38 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *puporsive sampling* diperoleh sampel sebanyak 13 orang. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil penelitian: hasil analisis univariat menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian *effleurage massage* dari 13 responden terdapat 1 orang mengalami nyeri ringan dan 12 orang mengalami nyeri sedang, sesudah dilakukan *effleurage massage* dari 13 responden terdapat 6 orang dengan nyeri ringan dan 7 orang dengan nyeri sedang. Analisis bivariat menunjukkan bahwa ada efektivitas *effleurage massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Fitri Andri Lestari Kota Bengkulu. Hasil diperoleh bahwa nilai $Z = -3.115$ dengan $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$ signifikan, artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan *effleurage massage*.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Silviani (2023) adalah menggunakan desain penelitian pra eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test*. Sedangkan perbedaan penelitian ini yaitu menggunakan variabel independen kombinasi *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat nyeri punggung. Variabel independen ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Silviani (2023) menggunakan hanya *effleurage massage* sebagai variabel independen dan nyeri punggung sebagai variabel dependen.

3. Rochma *et al.* (2023) dengan judul “Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Dan Terapi Murottal Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesaria*”

Penelitian yang dilakukan oleh Rochma *et al.* (2023) bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* dan terapi murottal terhadap penurunan nyeri pada pasien *post operasi sectio caesaria* di ruang teratai RSUD dr. Haryoto Lumajang. Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimental* dengan menggunakan rancangan *one-group pre-test post-test design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 83 pasien. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah jumlah sampel 69 pasien. Instrumen pengumpulan data untuk mengidentifikasi tingkat nyeri pasien yaitu menggunakan VAS (*Verbal Analog Scale*). Analisa data menggunakan uji parametrik yaitu dengan uji *Paired T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan terapi *guided imagery* dan terapi murottal rata-rata skala nyeri pasien yaitu 4,55. Setelah dilakukan terapi *guided imagery* dan terapi murottal rata-rata skala nyeri pasien turun menjadi 2,37. Berdasarkan analisa data menggunakan *paired T test* didapatkan pengaruh terapi *guided imagery* dan terapi murottal terhadap penurunan nyeri pada pasien *post operasi sectio caesaria* dengan *p value* = 0,000 (*p* < 0,005). Berdasarkan penelitian, secara umum dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *guided imagery* dan terapi murottal terhadap penurunan nyeri pada pasien *post operasi sectio caesaria*

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Rochma *et al.*, (2023) adalah menggunakan desain penelitian *pra eksperiment*

dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Rochma *et al.* (2023) yaitu pada variable. Variabel independen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kombinasi *effleurage massage* dan imajinasi terbimbing sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah Tingkat nyeri punggung. Variabel independen ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rochma *et al.* (2023) menggunakan *Guided Imagery* Dan Terapi Murottal sebagai variabel independen dan nyeri punggung sebagai variabel dependen.

