

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi, bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua (minggu ke-13 hingga ke-27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Marlisa *et al.*, 2022)

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan fisiologis, seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, perubahan psikologis dan fisiologis akan dialami oleh ibu hamil dengan adanya perubahan tersebut maka ada beberapa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil yaitu, ibu akan merasakan mual dan muntah pada trimester I, sakit punggung, merasa lelah, perubahan mood, sesak nafas, pegal dan juga dapat terjadi *odem*. (Nurbaiti *et al.*, 2024).

Beberapa gejala dapat menjadi semakin memberat pada kehamilan trimester III salah satunya perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal yang dapat mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Indah *et.al* 2025). Akibat penambahan volume dari fundus uteri menyebabkan posisi ibu menjadi lordosis sehingga menyebabkan ibu mengeluh adanya nyeri punggung. Sakit punggung pada usia kehamilan 27-40 minggu juga diakibatkan adanya transformasi hormon reksin yang membuat sendi pada tulang panggul merengang sebagai upayah persiapan proses persalinan. (Kurniyati *et al.*, 2022).

Beberapa masalah yang sering dialami ibu hamil trimester III yaitu 10% kram pada kaki, 20% sakit kepala, 40% konstipasi, striae gravidarum 50%, 60% hemoroid, 60% sesak nafas, dan 70% mengalami nyeri punggung yang merupakan masalah terbesar dan utama pada ibu hamil. Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik, yang dapat menyebabkan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar, sehingga dapat mempengaruhi rutinitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka (Indah *et al.*, 2025).

World Health Organization (WHO) pada tahun (2019) menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, nyeri sedang 50%, dan 30% mengalami nyeri berat. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang mengalami nyeri pinggang bawah pada kehamilannya (Indaryani *et al.*, 2022).

Dampak nyeri punggung bawah tidak diatasi dapat menimbulkan kesulitan berjalan. Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah perburukan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas. Nyeri punggung bawah dapat dirasakan ibu hamil dari awal kehamilan hingga masa melahirkan. Namun, biasanya nyeri menjadi lebih parah dalam trimester ketiga kehamilan. Selain itu pada kehamilan biasanya dapat memengaruhi aktivitas hidup sehari-hari bahkan dapat menjadi awal terjadinya komplikasi pada kehamilan. Penanganan nyeri punggung bawah saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa

ketidaknyamanan diantaranya dengan menggunakan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis (Marlisa *et al.*, 2022)

Terapi farmakologi mencakup penggunaan opioid (narkotika), obat-obatan antiinflamasi nonopioid/nonsteroid (NSAID), analgetik penyerta atau koanalgesik. Namun harus berhati-hati ketika menggunakan terapi farmakologis bagi ibu hamil. Penggunaan opioid untuk mengurangi nyeri punggung bawah beresiko menyebabkan komplikasi seperti depresi pernafasan pada janin maupun efek ketergantungan opioid pada ibu setelah menggunakannya dalam waktu lama (Resmi *et al.*,2020).

Teknik non farmakologi merupakan salah satu intervensi keperawatan secara mandiri untuk mengurangi nyeri yang dirasakan. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika nyeri muncul dan dapat digunakan pada seseorang sehat ataupun sakit (Risnah *et al.*,2019) Pada dasarnya penanganan non farmakologis perlu diberikan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III karena sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan serta dapat mengacu kepada pemberian asuhan sayang ibu, dibandingkan dengan pemberian terapi farmakologi yang berpotensi mempunyai efek samping (Permatasari *et al.*, 2019)

Teknik non farmakologis banyak digunakan dalam dunia kesehatan sebagai alternatif untuk mengatasi nyeri, terutama karena metode ini tidak menimbulkan efek samping yang signifikan seperti halnya terapi farmakologis. Pada ibu hamil, khususnya trimester III, keluhan nyeri punggung bawah sering

kali muncul akibat perubahan postur tubuh dan peningkatan beban janin. Salah satu teknik non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan ini adalah akupresur (Armayanti et al., 2023). Berbagai macam teknik komplementer yang dapat diterapkan pada untuk pengobatan nyeri punggung bawah pada kehamilan yang telah dikembangkan antara lain massage, prenatal yoga dan akupresur (Sukeksi et al., 2018).

Akupresur merupakan metode penyembuhan tradisional yang dilakukan dengan memberikan penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang disebut titik pengaktif (*trigger point*). Penekanan ini bertujuan untuk merangsang sistem saraf dan merangsang pelepasan hormon endorfin, yaitu hormon alami tubuh yang berfungsi sebagai analgesik atau pereda nyeri. Selain itu, endorfin juga menciptakan perasaan rileks, nyaman, dan segar, sehingga membantu ibu hamil merasa lebih tenang. Tak hanya itu, hormon endorfin juga berperan dalam meningkatkan kerja oksitosin endogen, yang berguna dalam merangsang kontraksi otot rahim (*miometrium*) (Aswitami et al., 2018).

Secara umum, akupresur bekerja dengan cara menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh untuk mengaktifkan kembali peredaran energi tubuh. Teknik ini juga membantu mengurangi ketegangan otot, kelelahan, serta berbagai keluhan lain yang umum terjadi selama kehamilan. Karena penerapannya yang sederhana dan tidak memerlukan alat khusus, akupresur dapat dilakukan secara mandiri dengan panduan atau oleh tenaga kesehatan. Metode ini juga dianggap sebagai bagian dari pendekatan *healing touch*, yaitu sentuhan penyembuhan yang menunjukkan perilaku empati dan *caring*, serta

menciptakan hubungan terapeutik antara perawat dan pasien (Komariah et al., 2021).

Pengobatan tradisional cina menggunakan titik ini untuk menangani berbagai masalah kesehatan seperti nyeri punggung bawah, akupresur yang akan diberikan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan terapi akupresur pada titik *Bladder 23*, *Gouverneurs Vlakte 3*, dan *Gouverneurs Vlakte 4* yang dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan aliran darah, dan merangsang pengeluaran hormon endorphen, sehingga memiliki efek terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil (Nurbaiti et al., 2024)

Penelitian yang dilakukan Kusmindarti (2025) mengenai pemberian terapi akupresur titik BL 23, GV 3 dan GV 4 pada ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung di desa Carangrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang, setelah diberikan akupresur diketahui bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III hampir setengah dari responden yaitu 10 (40%) responden dalam kategori nyeri ringan dan sebanyak 13 (52%) responden dalam kategori tidak nyeri, Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian ada efek akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Indah et al., 2025).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Permatasari (2019) mengenai efektifitas tehnik akupresur pada titik BL 23, GV 3, GV 4 terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester 3 di puskesmas Jelakombo Jombang terhadap 22 ibu hamil trimester III, setelah

diberikan akupresur pada ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung bawah selama 1-5 menit yang dilakukan selama 3 minggu, dengan 2 kali pertemuan perminggu, didapatkan bahwa menunjukkan bahwa akupresur memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah, dapat dilihat dari nilai p value dan selisih nilai reratanya, sebelum mendapatkan intervensi akupresur, rerata skor nyeri punggung ibu hamil trimester III adalah 4,27 dan setelah mendapatkan intervensi mengurangi tingkat nyeri punggung akupresur rerata skor nyeri punggung mengalami perubahan menjadi 2,13 (Permatasari *et al.*, 2019)

Pemberian teknik akupresur efektif terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III, selain teknik akupresur terdapat teknik non farmakologi lainnya seperti prenatal yoga. Prenatal yoga dapat membantu mengurangi nyeri punggung (Wulandari *et al.*, 2022). Dari penelitian yang telah dilakukan Yuli (2023) menyatakan akupresur lebih efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil dibandingkan dengan prenatal yoga, didukung oleh penelitian permatasari (2019) dalam jurnalnya menyatakan bahwa 40,6% efektif dengan prenatal yoga sedangkan 42,6% efektif dengan teknik akupresur.

Adapun teknik non farmakologi lainnya adalah massage teknik friction. teknik massage ini dapat mengurangi nyeri punggung dengan cara melibatkan gerakan menggosok jaringan tubuh secara mendalam, terutama pada area sekitar sendi (Pratama *et al.*, 2021). Dari penelitian yang telah dilakukan Tao Li (2021) menyimpulkan bahwa akupresur secara signifikan mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi lebih baik dari pada intervensi pasif seperti massage

dikarnakan akupresur memiliki durasi efek jangka panjang, sedangkan massage biasanya bersifat sementara dan memerlukan pengulangan rutin dan dimana akupresur terutama pada titik BL 23 GV3 dan GV 4 memiliki manfaat mengurangi nyeri punggung bawah dan merelaksasikan punggung ibu hamil, selain itu akupresur berkerja langsung pada titik-titik yang berhubungan dengan sistem saraf pusat, sehingga dapat menstimulasi pelepasan endorfim dan mengurangi persepsi nyeri lebih cepat, sedangkan massage cenderung memberikan efek relaksasi umum dan sirkulasi darah, tetapi tidak selalu menargetkan titik-titik spesifik nyeri (Che *et al.* 2019).

Hasil pengkajian asuhan keperawatan pada Ny. H didapatkan pasien dengan kehamilan G₁P₀A₀H₀ dengan usia kehamilan 29-30 minggu mengalami keluhan sering nyeri punggung bawah dan mengeluh lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari. Diagnosa keperawatan utama yang diangkat adalah gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan dibuktikan dengan nyeri punggung pada kehamilan trimester III, dengan intervensi terapi akupresur oleh karna itu, perlu adanya dukungan untuk ibu hamil dalam meredakan nyeri akut di trimester III sehingga penulis melakukan penulisan laporan ilmiah akhir dengan judul : “Asuhan keperawatan pada ny. H (27 tahun) G₁P₀A₀H₀ usia kehamilan 29-30 minggu dengan nyeri punggung bawah dan penerapan akupreseur titik BL 23 GV 3 dan GV 4 di klinik Azimar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah karya ilmiah ini adalah bagaimana penerapan efektifitas terapi akupresur terhadap nyeri punggung pada Ny. H ibu hamil trimester III.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengelola asuhan keperawatan dengan nyeri punggung bawah dan penerapan akupresur BL 23, GV 3 dan GV 4 pada ibu hamil trimester III di klinik Azimar.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan dari penulis laporan karya ilmiah akhir ini terdiri dari :

- a. Melakukan pengkajian pada Ny. H (27 tahun) dengan G₁P₀A₀H₀ usia kehamilan 29-30 minggu dengan nyeri punggung bawah.
- b. Menegakkan diagnosa Keperawatan pada Ny. H (27 tahun) dengan G₁P₀A₀H₀ usia kehamilan 29-30 minggu dengan nyeri punggung bawah.
- c. Menyusun intervensi keperawatan pada Ny. H (27 tahun) dengan G₁P₀A₀H₀ usia kehamilan 29-30 minggu dengan nyeri punggung bawah.
- d. Melakukan implementasi keperawatan pada Ny. H (27 tahun) dengan G₁P₀A₀H₀ usia kehamilan 29-30 minggu dengan nyeri punggung bawah.

- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada Ny. H (27 tahun) dengan G₁P₀A₀H₀ usia kehamilan 29-30 minggu dengan nyeri punggung bawah.
- f. Menerapkan terapi akupresur pada Ny. H (27 tahun) dengan G₁P₀A₀H₀ usia kehamilan 29-30 minggu dengan nyeri punggung bawah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi profesi

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat bermanfaat dan dijadikan referensi bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan terapi akupresur terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi institusi pendidikan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan dalam pengembangan keilmuan keperawatan maternitas, serta dapat mengoptimalkan pelayanan keperawatan tentang akupresur terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam memberikan asuhan keperawatan penerapan akupresur terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.