

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan trimester III merupakan periode akhir kehamilan yang berlangsung pada usia kehamilan 28–40 minggu. Pada masa ini, ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang semakin nyata karena pertumbuhan janin berlangsung pesat sebagai persiapan menuju persalinan. Janin mengalami peningkatan berat badan, pematangan organ vital, serta peningkatan kebutuhan nutrisi dan oksigen. Kondisi tersebut menyebabkan tubuh ibu harus beradaptasi dengan berbagai perubahan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama akhir kehamilan (Yuliana, 2024).

Perubahan fisiologis pada trimester III terjadi pada berbagai sistem tubuh, seperti sistem respirasi, kardiovaskular, genitourinaria, dan muskuloskeletal. Pada sistem respirasi, pembesaran uterus dapat menekan diafragma sehingga ibu lebih mudah mengalami sesak napas. Pada sistem genitourinaria, tekanan uterus pada kandung kemih menyebabkan ibu lebih sering berkemih. Sementara itu, perubahan pada sistem muskuloskeletal menjadi salah satu penyebab utama munculnya keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III (Fiat et al., 2022).

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering dialami selama kehamilan, terutama

pada trimester III. Keluhan ini terjadi akibat perubahan anatomi dan fisiologis selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan, perubahan pusat gravitasi tubuh, peregangan ligamen akibat pengaruh hormon relaksin, serta peningkatan kurvatura lumbal (lordosis). Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan beban pada otot dan sendi di daerah punggung bawah sehingga menimbulkan rasa nyeri dengan intensitas yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Perubahan postur tersebut menyebabkan otot punggung bawah bekerja lebih berat untuk mempertahankan keseimbangan tubuh (Sari dkk., 2025).

Mekanisme terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil juga dipengaruhi oleh perubahan hormonal selama kehamilan. Peningkatan hormon relaksin menyebabkan ligamen dan sendi menjadi lebih lentur sebagai persiapan persalinan. Namun, kelenturan ligamen yang berlebihan dapat menurunkan stabilitas sendi panggul dan tulang belakang bagian bawah. Kondisi ini menyebabkan peningkatan tekanan pada otot, ligamen, dan sendi di daerah lumbal sehingga menimbulkan ketegangan otot, spasme, dan rasa nyeri (Daneau et al., 2021).

Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil masih tergolong tinggi. Salari et al. (2023) dalam systematic review dan meta-analysis melaporkan bahwa prevalensi global nyeri punggung selama kehamilan mencapai 40,5%, sedangkan pada trimester III mencapai 47,8%. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa nyeri punggung selama kehamilan sering ditemukan pada trimester akhir karena beban uterus semakin besar

dan perubahan biomekanik tubuh ibu semakin nyata (Fatmarizka et al., 2021).

Di Indonesia, nyeri punggung bawah pada ibu hamil juga masih banyak ditemukan dan dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Penelitian di berbagai wilayah menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung pada ibu hamil berkaitan dengan keterbatasan aktivitas, penurunan kenyamanan, dan peningkatan keluhan fisik selama kehamilan. Kondisi ini menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah tidak hanya dianggap sebagai ketidaknyamanan fisiologis, tetapi juga sebagai masalah yang perlu diperhatikan dalam pemberian asuhan keperawatan (Widiyastika et al., 2023)

Nyeri punggung bawah yang tidak ditangani dapat berdampak terhadap aktivitas sehari-hari ibu hamil. Ibu dapat mengalami kesulitan berjalan, berdiri terlalu lama, duduk dalam waktu lama, membungkuk, mengangkat barang, maupun melakukan pekerjaan rumah tangga. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ibu lebih mudah lelah, membatasi mobilitas, dan menurunkan kemandirian dalam melakukan aktivitas. Apabila keluhan berlangsung terus-menerus, nyeri punggung bawah dapat mengganggu kenyamanan ibu dalam menjalani kehamilan trimester III (Alfiyani et al., 2024).

Nyeri punggung bawah juga dapat berdampak terhadap pola tidur ibu hamil. Rasa nyeri yang muncul atau meningkat pada malam hari dapat membuat ibu sulit menemukan posisi tidur yang nyaman, sering terbangun,

dan mengalami penurunan kualitas tidur. Gangguan tidur yang berulang dapat menyebabkan ibu merasa lelah, kurang bertenaga, mudah cemas, dan kurang optimal dalam menjalankan aktivitas harian. Pada trimester III, kondisi ini dapat memperberat ketidaknyamanan fisik maupun psikologis menjelang persalinan (Oktaviani, 2024).

Penatalaksanaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dapat membantu menurunkan nyeri, tetapi penggunaannya pada ibu hamil perlu dipertimbangkan secara hati-hati karena berisiko menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis lebih banyak digunakan karena relatif aman, sederhana, noninvasif, minim efek samping, dan dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil (Nafi et al., 2024).

Beberapa terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil antara lain relaksasi napas dalam, distraksi, kompres hangat, senam hamil, prenatal yoga, akupresur, hipnosis, perubahan posisi tubuh, edukasi *body mechanic*, dan massage. Relaksasi dan distraksi membantu mengalihkan persepsi nyeri, kompres hangat membantu mengurangi ketegangan otot, senam hamil dan prenatal yoga membantu memperbaiki postur serta fleksibilitas tubuh, sedangkan massage bekerja secara langsung pada jaringan otot dan jaringan lunak untuk mengurangi ketegangan serta meningkatkan kenyamanan (Pangesti et al., 2024).

Massage merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Terapi ini dilakukan melalui sentuhan dan tekanan tertentu pada area tubuh yang mengalami ketegangan. *Massage* dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperlancar aliran limfe, mengurangi spasme otot, menurunkan ketegangan, serta memberikan efek relaksasi. Selain itu, *massage* juga dapat membantu mengurangi stres, nyeri punggung, nyeri tungkai, kecemasan, dan keluhan psikologis selama kehamilan (Mueller & Grunwald, 2021).

Salah satu teknik *massage* yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah *petrissage massage*. *Petrissage massage* merupakan teknik pijat dengan gerakan menguleni, meremas, menggulung, dan mengangkat jaringan otot menggunakan telapak tangan, jari, maupun ibu jari. Teknik ini berfokus pada jaringan otot dan jaringan lunak sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan otot punggung bawah yang sering menjadi penyebab nyeri pada ibu hamil trimester III (Indria et al., 2022).

Petrissage massage bekerja dengan memberikan tekanan dan stimulasi pada jaringan otot sehingga aliran darah dan limfe menjadi lebih lancar. Peningkatan sirkulasi tersebut membantu distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan, mempercepat pembuangan sisa metabolisme, serta mengurangi kekakuan otot. Gerakan menguleni dan meremas pada *petrissage massage* juga dapat membantu menurunkan spasme otot,

meningkatkan fleksibilitas jaringan, memberikan efek relaksasi, dan menurunkan persepsi nyeri pada ibu hamil (Alimah, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi *petrissage massage* dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan nilai p-value 0,000. Penelitian lain oleh Pujiana dan Murbiah (2023) juga menunjukkan adanya pengaruh prenatal *massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai p-value 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *massage* dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III,

Pemilihan *petrissage massage* dalam studi kasus ini didasarkan pada pertimbangan bahwa teknik ini sederhana, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan secara langsung pada area otot yang mengalami ketegangan. Dibandingkan terapi lain seperti prenatal yoga atau senam hamil yang memerlukan latihan aktif dan kondisi fisik tertentu, *petrissage massage* dapat diberikan dengan posisi yang lebih nyaman bagi ibu hamil. Oleh karena itu, *petrissage massage* dipilih karena dapat memberikan efek relaksasi dan penurunan nyeri secara lebih langsung melalui stimulasi pada otot punggung bawah (Pangesti et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi dan pengkajian selama praktik profesi di wilayah kerja Puskesmas Ulak Karang, penulis menemukan seorang ibu hamil yaitu Ny. N usia 33 tahun dengan status obstetri G4P3A0H3 dan usia

kehamilan 32 minggu yang mengeluhkan nyeri punggung bawah. Nyeri dirasakan semakin sering dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, Ny. N juga mengalami gangguan tidur akibat rasa tidak nyaman serta kecemasan terkait rencana persalinan melalui tindakan *sectio caesarea* (PPNI, 2018).

Ny. N dipilih sebagai subjek studi kasus karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus asuhan keperawatan, yaitu ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung bawah yang berdampak pada aktivitas, kenyamanan, pola tidur, dan kondisi psikologis. Kondisi Ny. N juga sesuai dengan kriteria penerapan intervensi *petrissage massage* karena keluhan nyeri yang dialami berkaitan dengan perubahan muskuloskeletal pada trimester III dan tidak ditemukan kontraindikasi untuk dilakukan terapi massage. Oleh karena itu, penerapan *petrissage massage* diharapkan dapat membantu menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan, memperbaiki kualitas tidur, serta mendukung kesejahteraan ibu selama akhir kehamilan (Wulandari et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan keperawatan dan mendokumentasikannya dalam Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan pada Ny. N (33 Tahun) G4P3A0H3 Kehamilan 32–33 Minggu dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah dan Penerapan *Petrissage Massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Ulak Karang”.

B. Tujuan

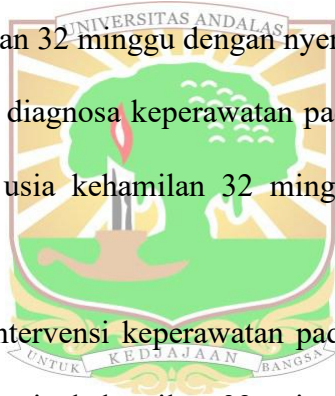
1. Tujuan Umum

Melakukan penerapan asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah serta pengaruh *petrissage massage* terhadap nyeri punggung bawah.

2. Tujuan Khusus

Menerapkan pemberian asuhan pada Ny. N dengan nyeri punggung yang terdiri dari:

- a. Melakukan pengkajian pada Ny. N (33 tahun) dengan G4P3A0H1 usia kehamilan 32 minggu dengan nyeri punggung bawah.
- b. Menentukan diagnosa keperawatan pada Ny. N (33 tahun) dengan G4P3A0H1 usia kehamilan 32 minggu dengan nyeri punggung bawah.
- c. Menyusun intervensi keperawatan pada Ny. N (33 tahun) dengan G4P3A0H1 usia kehamilan 32 minggu dengan nyeri punggung bawah.
- d. Melakukan implementasi keperawatan pada Ny. N (33 tahun) dengan G4P3A0H1 usia kehamilan 32 minggu dengan nyeri punggung bawah.
- e. Melakukan penerapan *petrissage massage* terhadap nyeri punggung bawah.



- f. Melakukan evaluasi keperawatan pada Ny. N (33 tahun) dengan G4P3A0H1 usia kehamilan 32 minggu dengan nyeri punggung bawah.

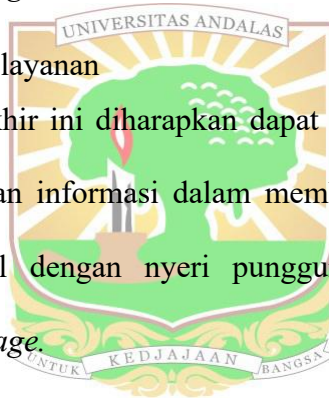
C. Manfaat

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi kepustakaan yang bermanfaat terkait pemberian asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan nyeri punggung, serta penerapan *petrissage massage*.

2. Bagi Institusi Pelayanan

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan sebagai tambahan informasi dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah serta penerapan *petrissage massage*.



3. Bagi Ibu Hamil dan Keluarga

Diharapkan dengan pemberian asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan nyeri punggung serta penerapan *petrissage massage* dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil hamil.