

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut (WHO) World Health Organization (2019), pregnancy atau kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih di mana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya.

Menurut Prawirohardjo (2018), kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40).

Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis. Perubahan tersebut dimulai ketika implantasi terjadi. Pada proses kehamilan rawan ketidak nyamanan bersifat fisiologis dan mengganggu aktivitas. Ketidak nyamanan sering terjadi pada trimester III (Prawirohardjo 2014).

Selama proses adaptasi ibu sering mengalami ketidaknyamanan walaupun fisiologis, namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan serta perawatan mengenai beberapa ketidaknyamanan pada Ibu hamil yang memasuki trimester III seperti sakit punggung sekitar 70% (S. T. R. & Y.

Fitriani, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan (Fitriani, 2019) , sekitar 70% dari ibu hamil sering mengalami sakit pada area pinggang atau *low back pain* (LBP) yang mungkin akan terjadi sejak diawal trimester, dan mengalami puncak saat memasuki trimester II dan III.

Nyeri punggung merupakan suatu kondisi gangguan yang biasa dirasakan ibu hamil khususnya trimester III, nyeri punggung dalam kehamilan trimester III disebabkan karena perubahan struktur anatomis karena tulang belakang memiliki beban berat berguna menyeimbangkan tubuh dikarenakan uterus maupun janin yang semakin besar, serta pengaruh hormone relaktin yang mengakibatkan ligament tulang belakang tidak dalam kondisi stabil sehingga mengakibatkan menjepit pembuluh darah dan juga selaput saraf (manyozoetal,2019).

Nyeri punggung saat hamil terjadi pada daerah lumbosacral, ini yang menyebabkan bertambahnya intensitas nyeri seiring usia kehamilan yang disebabkan adanya pergeseran pada pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh. Namun jika nyeri punggung yang dibiarkan begitu saja tanpa diobati, maka akan menimbulkan nyeri punggung yang jangka panjang kemudian akan meningkatnya kecenderungan pasca partum dan nyeri punggung kronis yang sulit lagi diobatinya (Suryanti & Lilis, 2020).

Jika nyeri punggung tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan risiko sakit terus-menerus, mengurangi kualitas hidup, kualitas tidur dan meningkatkan penggunaan layanan kesehatan bersifat kuratif yaitu penggunaan obat penghilang nyeri secara rutin (Restrepo Klinge, 2019),

kondisi yang lebih parah ketika nyeri menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan, sehingga akan mengalami stress pada ibu hamil.

Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil ada dua macam yaitu penatalaksanaan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi bisa berupa obat analgesic. Untuk non farmakologi bisa dengan relaksasi, memberikan pijat dan kompres hangat. Menggunakan metode nonfarmakologis tidak membutuhkan biaya yang mahal lebih mudah untuk dilakukan oleh ibu hamil trimester III di rumahnya masing-masing (Suryanti & Lilis, 2020). Menggunakan metode non farmakologis dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung yaitu menggunakan Pijat endorphen dan kompres hangat dapat menimbulkan efek seperti mencegah terjadinya spasme otot atau memberikan rasa nyaman dan memberikan rasa hangat (Imaniar et al., 2020).

Penanganan yang rencana penulis ingin lakukan yaitu secara non farmakologi yaitu menggunakan pijat endorphen dan kompres hangat. Karena kedua metode itu memiliki manfaat yang sama sehingga penulis yakin bahwasanya metode tersebut bisa mengurangi nyeri punggung pada ibu trimester III. Ada beberapa efek fisiologinya yaitu tubuh menjadi lebih rileks, rasa nyeri jadi hilang bahkan turun dan sirkulasi darah ibu hamil menjadi lancar (Ridawati et al., 2020)

Endorphen Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga

saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Ratih Aprilliya, 2016).

Berdasarkan Manfaat Endorphin antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Ratih Aprilliya, 2016).

Selain dengan massase endorphin Nyeri punggung dapat diatasi dengan memberikan relaksasi kompres hangat atau memberikan botol berisi air panas dan diletakkan di punggung bawah, menggosok punggung, atau mandi air hangat. Kompres hangat adalah sebuah metode menggunakan panas untuk menekan daerah nyeri untuk menimbulkan efek fisiologis. Kompres hangat dapat mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman (Andreinie, 2016). Terapi kompres hangat akan menyalurkan sinyal ke hipotalamus melalui spinal cord yang menyebabkan pembuluh darah

perifer melebar (Wulandari, 2016). Adanya vasodilatasi dapat menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikin, histamin, dan prostaglandin (Zahroh & Faiza, 2018).

Studi Global Burden of Disease dalam survey menunjukkan nyeri punggung dalam kehamilan merupakan cedera teratas diseluruh dunia dengan persentase sebesar 60-70%. Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia (Septika y.Veronica 2021). Survei terbaru tahun 2022 dari wanita hamil di Amerika Serikat 65% - 71% dari responden melaporkan mengalami low back pain selama kehamilan mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ghairabeh (2019) berlangsung di Indonesia pada tahun 2019 dari 4.290.235 diperoleh 2.574.141 ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan persentase 60%. Nyeri punggung di Indonesia lebih sering di jumpai pada ibu hamil dan pada golongan usia 40 tahun. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%.

Dari data cakupan pelayanan kesehatan K4 pada ibu hamil di provinsi Riau tahun 2020 (*Profil Kesehatan Provinsi Riau 2020*), Dumai menjadi Kota yang cakupan tertinggi pelayanan kesehatan K4 nya yaitu mencapai angka 100 % dan kota dengan cakupan terendah pelayanan kesehatan K4 pada ibu hamil yaitu Kabupaten Siak sebesar 51,3%.

Sedangkan Rokan Hulu mencapai angka 79,5%. Angka yang cukup tinggi untuk minat pasien usia kehamilan 28-40 minggu untuk melakukan pemeriksaan kehamilannya (K4).

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Januari sampai Desember 2022 di Puskesmas Kunto Darussalam II dari 289 ibu hamil trimester III, hampir 70 % mengeluhkan nyeri pada punggung bagian belakang, selebihnya keluhan keluhan lain yang sering dialami ibu hamil trimester III pada umumnya (Data Bikor Puskesmas Kunto Darussalam II, 2022).

Hasil dari studi pendahuluan yang saya lakukan di Puskesmas Kunto Darussalam II, Kecamatan Kunto Darussalam jumlah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan Ante Natal Care (ANC) rutin dari bulan Januari sampai Februari berjumlah 59 ibu hamil, terdiri dari ibu hamil trimester I ada 9 orang, trimester II ada 11 orang dan trimester III ada 39 orang. Dari hasil wawancara Rata – rata ibu hamil sering mengeluhkan nyeri punggung pada trimester III.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penerapan pijat endorphen dan kompres air hangan untuk mengetahui dan melihat pengaruh tehnik pijat endorphen dan kompres air hangan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kunto Darussalam II.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan suatu masalah yaitu :  
Apakah Ada Efektifitas Pijat Endorphen dan Kompres Hangat untuk

Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kunto Darussalam II ?.

### **C. Tujuan**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penerapan ini adalah untuk mengetahui Efektifitas Pijat endorphen dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kunto Darussalam II Tahun 2023.

#### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan Khusus penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui karakteristik (umur, pekerjaan, dan Paritas) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester III di Puskesmas Kunto Darussalam II Tahun 2023.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan penerapan kompres hangat dan pijat Endorphen di Puskesmas Kunto Darussalam II Tahun 2023.
- c. Mengidentifikasi skala nyeri ibu hamil yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan penerapan Pijat Endorphen dan Kompres Hangat di Puskesmas Kunto Darussalam II Tahun 2023.
- d. Mengetahui efektifitas penerapan Pijat Endorphen dan Kompres Hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kunto Darussalam II Tahun 2023.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

#### **a. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan menambah wawasan bagi tenaga kesehatan dalam pemberian asuhan pada ibu hamil dengan penerapan kompres hangat dan pijat Endorphin untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil pada trimester III.

#### **b. Bagi Institusi di Kebidanan FIK UPP**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan pustaka bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian khususnya program Sarjana Kebidanan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung pada trimester III.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Ibu Hamil atau Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu hamil tentang penerapan teknik kompres hangat dan pijat Endorphin untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil pada trimester III.

#### **b. Bagi Penulis**

Hasil penulisan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan serta pengalaman bagi penulis mengenai manfaat penerapan kompres

hangat dan pijat Endorphin untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil pada trimester III.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penulisan ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian berikutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. TINJAUAN TEORI**

##### **1. Konsep Kehamilan Trimester III**

###### **a. Pengertian Kehamilan**

Pengertian kehamilan Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu kondisi di mana sel telur dibuahi oleh sel sperma hingga pada akhirnya menghasilkan janin dalam rahim. Pengertian lain tentang kehamilan juga dijelaskan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yaitu kehamilan merupakan sebuah proses bertemunya sel telur yang sudah matang dengan sperma, hingga pada akhirnya membentuk sel baru yang akan tumbuh.

World Health Organization (WHO) juga menjelaskan tentang definisi kehamilan atau yang dalam Bahasa Inggris disebut sebagai pregnancy, yaitu Menurut WHO, pregnancy atau kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih di mana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya.

Prawirohardjo (2016), kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu

ke-13 hingga ke-27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40).

**b. Ketidaknyamanan kehamilan**

Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil (purnamasari ,2019).

1) Ketidak Nyamanan ibu Hamil Trimester I

- a) Mual dan muntah
- b) Letih
- c) Pusing
- d) Meningkatnya pengeluaran secret dari vagina
- e) Meningkatnya kerentanan emosional

2) Ketidak Nyamanan Ibu Hamil pada Trimester II

Trimester kedua mungkin merupakan periode yang paling nyaman dari kehamilan. Ketidaknyamanan yang biasa dirasakan dalam kehamilan dini menjadi tidak terlalu mengganggu lagi, dan memperoleh kembali nafsu makan dan kekuatan. Keluhan yang paling sering dirasaka meliputi :

- a) Sembelit
- b) Wasir
- c) Varises
- d) Gusi berdarah
- e) Sariawan

f) Anemia

### 3) Ketidak Nyamanan Ibu Hamil pada Trimesster III

Pada usia kehamilan ini ada Ketidaknyamanan, akibat ukuran bayi yang sedang tumbuh, mungkin sedikit mengganggu yaitu :

- a) Nyeri punggung
- b) Pusing dan Mengantuk
- c) Sering BAK
- d) Kaki dan Jari Bengkak
- e) Kram
- f) Ruam kulit
- g) Hiperventilasi dan sesak nafas

Selama proses adaptasi ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan walaupun fisiologis, namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan serta perawatan mengenai beberapa ketidaknyamanan pada Ibu hamil yang memasuki trimester III seperti sakit punggung sekitar 70% (S. T. R. & Y.Fitriani, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan (Fitriani, 2019) , sekitar 70% dari ibu hamil sering mengalami sakit pada area pinggang atau low back pain (LBP) yang mungkin akan terjadi sejak diawal trimester, dan mengalami puncak saat memasuki trimester II dan III (Wantini, 2021).

## 2. Nyeri punggung

### a. Pengertian

Nyeri Punggung adalah rasa nyeri pada area lumbosacral. Rasa nyerinya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, rasa nyeri diakibatkan karena adanya pergeseran pusat gravitasi dan perubahan oada bentuk utuhnya. Perubahan pusat gravitasi dan perubahan pula pada postur tubuh, berjalan tanpa istirahat, dan mengangkat beban, serta membungkuk yang berlebihan. Gejala nyeri punggung ini pula dikarenakan oleh hormone estrogen dan progesterone yang membuat sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul. (Henny Puspitasari 2019,vol.1)

### b. Penyebab

Menurut (Kementerian Kesehatan Indonesia) menyatakan bahwa ibu hamil mengalami nyeri punggung diakibatkan oleh perubahan bentuk tubuh yang disebabkan oleh ibu mulai dari perubahan pada sistem muskuloskeletal, membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gaya, membentang keluar dan melemahkan otot-otot perut sehingga mengubah postur tubuh serta tubuh Memberikan tekanan pada punggung, dan kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk bekerja sehingga mengakibatkan stres pada sendi.

### c. Faktor predisposisi

- 1) Pertumbuhan rahim menyebabkan teregangnya ligamen penopang tubuh ibu.

- 2) Berat badan yang meningkat selama hamil secara bertahap
- 3) Riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Risiko Low Back Pain pada kehamilan berikutnya sangat tinggi setelah ada riwayat Low Back Pain pada kehamilan sebelumnya dan konsisten dengan Low Back Pain pada kehamilan sebelumnya (Omoke et al., 2021).
- 4) Pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen. Kadar relaksin diawal kehamilan yang tinggi juga dapat menyebabkan nyeri punggung. Keadaan ini dapat menjelaskan mengapa beberapa wanita mengalami nyeri punggung dan panggul pada kehamilan trimester pertama. Peningkatan hormon yang menyebabkan ligamen dan area panggul relaksasi serta sendi semakin meregang menjelang persalinan.
- 5) Faktor paritas dan aktivitas. Wanita grandemultipara yang tidak pernah melakukan latihan otot saat melahirkan cenderung mengalami kelemahan perut. Sedangkan wanita primigravida biasanya memiliki otot perut yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian, keparahan nyeri nyeri bagian bawah biasanya meningkat seiring dengan paritas.
- 6) Postur tubuh, posisi tidur, meningkatnya hormone, kehamilan kembar, riwayat nyeri pada kehamilan sebelumnya juga merupakan faktor predisposisi pada nyeri punggung ibu hamil .

#### d. Patofisiologi

Secara umum, nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan. Hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan, redistribusi pemusatan, pengaruh hormonal pada struktur ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah mengakibatkan lekukan pada tulang lumbal. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut.

Akibatnya terjadi nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbal. Gangguan pinggang jangka panjang dapat terjadi jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan. Aktivitas selama kehamilan juga menjadi faktor terjadinya nyeri punggung selama kehamilan, banyak tugas rumah tangga seperti menyetraka atau menyiapkan makanan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk, bukan berdiri tetapi dilakukan dengan berdiri dalam waktu yang lama, termasuk jika ibu hamil harus mengangkat.

#### e. Faktor resiko

Nyeri memiliki banyak faktor risiko. faktor risiko terbanyak ada pada riwayat nyeri sebelumnya, usia, kehamilan dan pekerjaan. Usia

dengan prevalensi 48%, usia terlalu tua dan paritas mencapai 89%. Usia <20 tahun dan > 35 tahun disebut usia kehamilan (Kemenkes RI).

Jumlah kehamilan sebagai risiko dilihat dari gravida ibu termasuk dalam primigravida atau grandemultipara. Primigravida adalah wanita yang pertama kali hamil, multigravida adalah wanita yang hamil kedua sampai hamil keempat, dan grandemulti adalah wanita yang melahirkan 5 anak atau lebih (Manuaba 2014). Semakin banyak jumlah paritas, maka nyeri akan semakin meningkat.

f. Dampak nyeri punggung

Keluhan ibu saat merasakan adanya nyeri punggung adalah fisiologis yang normal dirasakan ibu hamil saat memasuki masa trimester III. Keluhan ini biasanya tidak menimbulkan tanda bahaya, tetapi ada dampak yang terjadi apabila nyeri punggung tidak diatasi dengan baik. Nyeri punggung yang tidak diatasi atau dibiarkan dapat mengakibatkan nyeri kronis. Ibu hamil akan tetap mengalami kembali nyeri yang dirasakan bahkan tidak dalam kondisi hamil dan berlangsung dalam jangka panjang.

Nyeri punggung yang tidak diatasi juga berakibat postur tubuh akan berubah menjadi buruk. Pemindahan titik berat akibat perkembangan janin dapat merubah postur tubuh menjadi condong terlalu ke depan (membungkuk) atau terlalu ke belakang. Cara berdiri, duduk bahkan berjalan juga akan berubah jika tidak diatasi dengan baik

Dampak lain pada nyeri punggung adalah gangguan saat tidur, kehilangan konsentrasi, nafsu makan berkurang dan kesulitan melakukan aktivitas santai lainnya. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan gangguan pada psikologis ibu. Ibu akan merasa stres dan tidak nyaman akan rasa sakit yang dialaminya

g. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan nyeri dapat dijadikan pedoman dan dapat diadaptasi untuk penatalaksanaan nyeri lainnya. Pain ladder for cancer dari WHO secara umum digunakan sebagai penatalaksanaan nyeri baru. Pain ladder, menjadi tiga nyeri nyeri ringan, sedang, dan berat.

Dikatakan Ringan apabila skala 1-3, sedang apabila skalanya 4-6, dan berat 7-10, skala-skala tersebut dapat dilihat menggunakan skala nyeri Ada 2 penatalaksanaan nyeri punggung dengan farmakologis (obat-obatan) maupun non farmakologis (selain obat).

1) Penatalaksanaan Farmakologis

Secara farmakologis penanganan nyeri punggung masih belum ditetapkan secara jelas. Pemberian parasetamol dan analgesik lainnya yang aman digunakan bagi ibu hamil yang mampu mengurangi keluhan nyeri punggung. Meski parasetamol dan analgesik ini diberikan dengan tujuan yang meredakan nyeri punggung tapi tidak selalu efektif untuk mengatasi nyeri punggung. Ada juga mempersembahkan obat Non Steroid Anti Inflammation Drug's (NSAID), KNI K KES yang digunakan untuk mengatasi

nyeri pada umumnya, tetapi pemberian obat-obatan ini tidakizinkan untuk diberikan pada ibu hamil saat kehamilannya dibawah 30 minggu karena berisiko untuk menyebabkan malformasi janin

## 2. Penatalaksanaan Non Farmakologis

Penatalaksanaan bukan farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dengan memberikan pendidikan kesehatan yang penting dilakukan untuk mengatasi masalah nyeri punggung yang ibu hamil. Pendidikan kesehatan yang dapat diberikan cara bagaimana cara anatomi, ergonomi, postur tubuh yang benar, cara mengatasi dan teknik relaksasi, hal tersebut perlu disosialisasikan pada ibu yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan.

Pertambahan berat badan di dalam parameter yang di anjurkan, jangan mengenakan sepatu tumit tinggi, belajar cara yang benar untuk mengangkat benda berat, usahakan untuk tidak berdiri lama, duduk dengan baik, tidur dengan kasur yang berada di tempat tidur yang nyaman dibantu dengan guling, menggunakan kompres hangat, kenakan bra yang dapat menyangga dengan baik hindari yang berlebihan, mengikuti berbagai kelas olahraga dan melakukan gerakan yang sederhana Jika nyeri punggung tidak teratasi maka ibu subjektif dan berhubungan dengan panca indra.

Sedangkan, menurut nyeri merupakan fenomena multidimensional sehingga sulit untuk didefinisikan.

### **3. Konsep nyeri**

#### **a. Defenisi**

pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan adanya kerusakan jaringan yang sedang atau akan terjadi atau pengalaman sensorik dan emosional yang merasakan seolah-olah terjadi kerusakan jaringan (International Association for the Study of Pain).

Sifat Nyeri :

- 1) Nyeri bersifat individu
- 2) Tidak menyenangkan
- 3) Merupakan suatu kekuatan yg mendominasi
- 4) Bersifat tidak berkesudahan

#### **b. Faktor Nyeri**

Faktor yang mempengaruhi nyeri diantaranya persepsi nyeri, usia, jenis kelamin, faktor sosio budaya, pengalaman masa lalu. Persepsi nyeri merupakan persepsi individu menerima dan menginterpretasikan nyeri berdasarkan pengalaman masing masing. Nyeri yang dirasakan tiap individu berbeda-beda. Persepsi nyeri dipengaruhi oleh toleransi individu terhadap nyeri.

### 1) Faktor sosio budaya

Faktor sosio budaya merupakan faktor penting dalam respons individu terhadap nyeri. Respon terhadap nyeri cenderung merefleksikan moral dan budaya masing-masing.

### 2) Pengalaman masa lalu

Pengalaman sebelumnya mengenai nyeri mempengaruhi persepsi akan nyeri yang dialami saat ini. Individu yang memiliki pengalaman negatif dengan nyeri pada masa kanak-kanak dapat memiliki kesulitan untuk mengelola nyeri.

### 3) Kelemahan

Kelemahan akan meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri dan dapat menurunkan kemampuan untuk mengatasi suatu masalah. Apabila kelemahan terjadi disepanjang waktu istirahat, persepsi terhadap nyeri akan lebih besar.

### 4) Teknik koping

Teknik koping mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi nyeri. Seseorang yang memiliki koping yang baik mereka dapat mengontrol rasa nyeri yang dirasakan. Tetapi sebaliknya, jika seseorang yang memiliki koping yang buruk mereka akan merasa bahwa orang lainlah yang akan bertanggung jawab terhadap nyeri yang dialaminya. Konsep inilah yang dapat diaplikasikan dalam penggunaan analgesik yang dikontrol pasien (*patient-controlled analgesia/PCA*).

#### 5) Keluarga dan dukungan sosial

Seseorang yang merasakan nyeri terkadang bergantung kepada anggota keluarga yang lain atau teman dekat untuk memberikan dukungan, bantuan, atau perlindungan. Walaupun rasa nyeri masih terasa, tetapi kehadiran keluarga ataupun teman terkadang dapat membuat pengalaman nyeri yang menyebabkan stress sedikit berkurang. Kehadiran orang tua sangat penting bagi anak-anak yang mengalami nyeri.

#### 6) Usia

Istilah usia diartikan dengan lamanya keberadaan seseorang diukur dalam satuan waktu dipandang dari segi kronologik, individu normal yang memperlihatkan derajat perkembangan anatomis dan fisiologis.

- a) Usia ibu < 20 tahun Kehamilan di bawah usia 20 tahun dapat menimbulkan banyak permasalahan karena bisa mempengaruhi organ tubuh. Kehamilan di usia muda atau remaja (20 tahun) akan mengakibatkan rasa takut terhadap kehamilan dan persalinan, hal ini dikarenakan pada usia tersebut ibu belum secara siap fisik, emosi, psikologi, sosial dan ekonomi (prawirohardjo, 2014).
- b) Usia Ibu 20- 35 tahun Kehamilan paling ideal adalah kehamilan pada usia 20-35 tahun karena pada usia ini organ organ tubuh sudah siap selain itu pada usia ini ibu sudah dikatakan siap

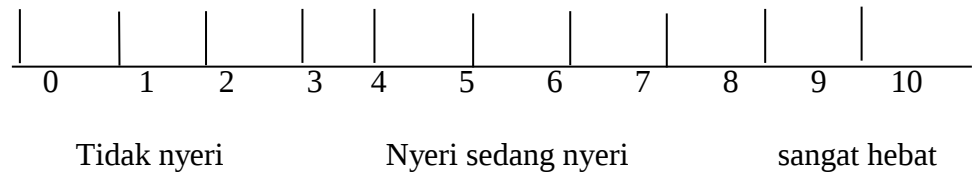
secara fisik, emosi, psikologi, sosial dan ekonomi (prawirohardjo, 2014)

- c) Usia ibu > 35 tahun Usia pada waktu hamil sangat berpengaruh pada kesiapan ibu untuk menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Kehamilan di usia tua (>35 tahun) akan menimbulkan kecemasan terhadap kehamilan dan persalinan serta keadaan alat-alat reproduksi ibu sudah menurun untuk hamil (prawirohardjo, 2014).

#### c. Pengukuran Skala Nyeri

Intensitas nyeri adalah laporan mandiri tentang nyeri. Perawat bisa mendapatkan laporan mandiri ini dengan meminta klien untuk mengukur nyeri pada skala yang harus mereka bayangkan atau menunjukkan skala yang ada pada klien. Individu yang mengalami nyeri mungkin mendapatkan kesulitan untuk berkonsentrasi pada tugas mental dan merasa kesulitan untuk berespons terhadap skala yang harus mereka bayangkan. Di beberapa rumah sakit sangat menguntungkan jika disediakan salinan skala intensitas nyeri di tempat yang dapat dilihat dengan jelas oleh tiap klien, biasanya ditempelkan di dinding sebelah tempat tidur (Black & Hawks, 2014).

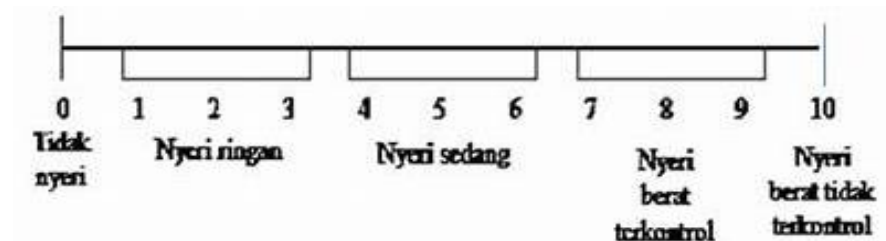
1) Beberapa skala intensitas nyeri :



Gambar 1. Numeric Rating Scale (NRS) Sumber : (Yudiyanta, Khoirunnisa, & Novitasari, 2015)

Numeric Rating Scale (NRS) ini didasari pada skala angka 1-10 untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan pasien. NRS diklaim lebih mudah dipahami, lebih sensitif terhadap jenis kelamin, etnis, hingga dosis. NRS juga lebih efektif untuk mendeteksi penyebab nyeri akut ketimbang VAS dan VRS. Namun, kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesik. Skala numerik dari 0 hingga 10, di bawah, nol (0) merupakan keadaan tanpa atau bebas nyeri, sedangkan sepuluh (10), suatu nyeri yang sangat hebat.

2) Skala Intensitas Nyeri Deskriptif Sederhana



## Gambar 2. Skala Intensitas Nyeri Deskriptif Sederhana

Sumber : Andarmoyo, 2013

### Keterangan:

- 0 : Tidak nyeri.
- 1-3 : Nyeri ringan (Secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik).
- 4-6 : Nyeri sedang (Secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik).
- 7-9 : Nyeri berat (Secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi).
- 10 : Nyeri sangat berat (Pasien sudah tidak mampu lagim berkomunikasi, memukul

Skala deskriptif merupakan alat pengukuran tingkat keparahan nyeri yang lebih baik obyektif. Skala pendeskripsi verbal (*verbal descriptor scale*) merupakan sebuah garis yang terdiri dari tiga sampai lima kata pendeskripsi yang tersusun dengan jarak yang sama di sepanjang garis. Pendeskripsi ini diranking dari tidak terasa

nyeri sampai nyeri yang tidak tertahankan. Bidan menunjukkan kepada klien skala tersebut memilih intensitas nyeri terbaru yang ia rasakan. Bidan juga menanyakan seberapa jauh nyeri terasa paling menyakitkan dan seberapa jauh nyeri terasa paling tidak menyakitkan. Alat VDS ini memungkinkan klien lebih sebuah kategori untuk mendeskripsikan nyeri ( Andarmoyo, 2013).

### 3) Skala Intensitas Nyeri Visual Analog Scale

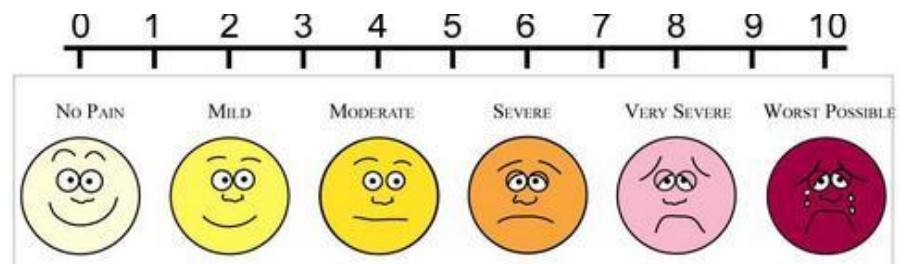


Gambar 3. Skala Intensitas Nyeri Visual Analog Scale

Sumber : Andarmoyo, 2013

Skala analog visual (*Visual Analog Scale*) merupakan suatu garis lurus, yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan memiliki alat pendeskripsian verbal pada setiap ujungnya (Andarmoyo, 2013).

### 4) Wong-Baker FACES Pain Rating Scale



Gambar 4. Wong-Baker FACES Pain Rating

Sumber : Andarmoyo, 2013

Keterangan :

- 1) Ekspresi wajah 1 : Tidak merasa nyeri sama sekali
- 2) Ekspresi wajah 2 : Nyeri hanya sedikit
- 3) Ekspresi wajah 3 : Sedikit lebih nyeri
- 4) Ekspresi wajah 4 : Jauh lebih nyeri
- 5) Ekspresi wajah 5 : Jauh lebih nyeri sangat
- 6) Ekspresi wajah 6 : Sangat nyeri luar biasa hingga penderita

Menangis

#### **4. Upaya Untuk Mengurangi Nyeri Punggung**

##### **a. Endorphin**

##### **1) Definisi**

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Ratih & Aprilliya, 2016).

Endorphin berasal dari kata endogenous+morphine, molekul protein yang di produksi sel-sel dari system saraf dan beberapa bagian tubuh yang berguna untuk bekerja bersama reseptor sedative untuk mengurangi rasa sakit. Reseptor analgetik ini di produksi di spinal cord (simpul saraf tulang belakang hingga tulang ekor) dan ujung saraf (yesie, 2010).

## 2) Manfaat dari endorphin

Manfaat dari endorphin menurut yesie (2010) yaitu :

- a) Mengendalikan rasa sakit yang persisten/menetap.
- b) Mengendalian potensi kecanduan akan cokelat.
- c) Mengendalikan perasaan frustrasi dan stress.
- d) Mengatur produksi hormone pertumbuhan dan seksual.
- e) Mengurangi gejala-gejala akibat gangguan makanan.

Karena endorphin adalah hormon alami yang di produksi tubuh manusia, maka endorphin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Endorphin dapat di produksi tubuh secara alami saat tubuh melakukan aktifitas seperti meditasi, pernafasan dalam, makan makanan pedas, atau menjalani akupunktur dan chiropractic (pengobatan alternative). Walaupun perlu di lakukan penelitian lebih lanjut mengenai endorphin, tapi endorphin dipercaya mampu memproduksi empat kuci bagi tubuh dan pikiran, yaitu meningkatkan system kekebalan tubuh/imunitas, mengurangi rasa sakit, mengurangi stress, dan memperlambat proses penuaan. Para ilmuan juga menemukan bahhwa beta-endorphin dapat

mengaktifkan NK (Natural Killer) cells pada tubuh manusia dan mendorong system kekebalan tubuh untuk melawan sel-sel kanker.

### 3) Teknik Melakukan Endorphin Massage

Teknik melakukan endorphin massage menurut yesie (2010) yaitu:

- a) Anjurkan istri mengambil poosisi senyaman mungkin, bias sambil duduk atau berbaring miring. Minta sang suami untuk duduk dengan nyaman di samping atau di belakang istrinya.
- b) Anjurkan istri untuk bernafas dalam sambil memejamkan mata dengan lembut untuk beberapa saat. Setelah itu, biarkan suami mulai mengelus permukaan bagian luar lengannya, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Belaian ini sangat lembut dan di lakukan denagan jari-jemari atau ujung-ujung jari.
- c) Setelah kira-kira lima menit, mintalah si suami untuk berpindah ke lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini di lakukan di kedua lengan.



Gambar 1

Sumber : yesie (2010)



Gambar 2

Sumber : yesie (2010)



Gambar 3

Sumber : yesie (2010)



Gambar 4

Sumber : yesie (2010)

## **b. Kompres Hangat**

### **1) Definisi**

Kompres hangat merupakan salah satu strategi non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung. Penggunaan kompres hangat sangat direkomendasikan untuk masalah nyeri punggung karena mudah dilakukan dan tidak mengeluarkan banyak biaya untuk melaksanakannya. Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Uliyah & Hidayat, 2010).

Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri. Rasa hangat mengurangi spasme

otot yang disebabkan oleh iksemia yang merangsang neuron yang memblok transmisi lanjut rangsang nyeri menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan (Walsh, 2010). Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Prabowo (2012) yang mengatakan bahwa nyeri berkurang disebabkan adanya perbaikan postur tubuh pada ibu hamil.

Perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat ini terjadi karena kompres hangat sendiri mempunyai dampak fisiologis yaitu dapat melunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Potter & Perry, 2010). Rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan meredakan nyeri. Respon panas inilah yang digunakan untuk terapi penurunan nyeri. Efek terapeutik pemberian kompres hangat akan dapat mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan tulang sendi (Sulistyarini, 2013).

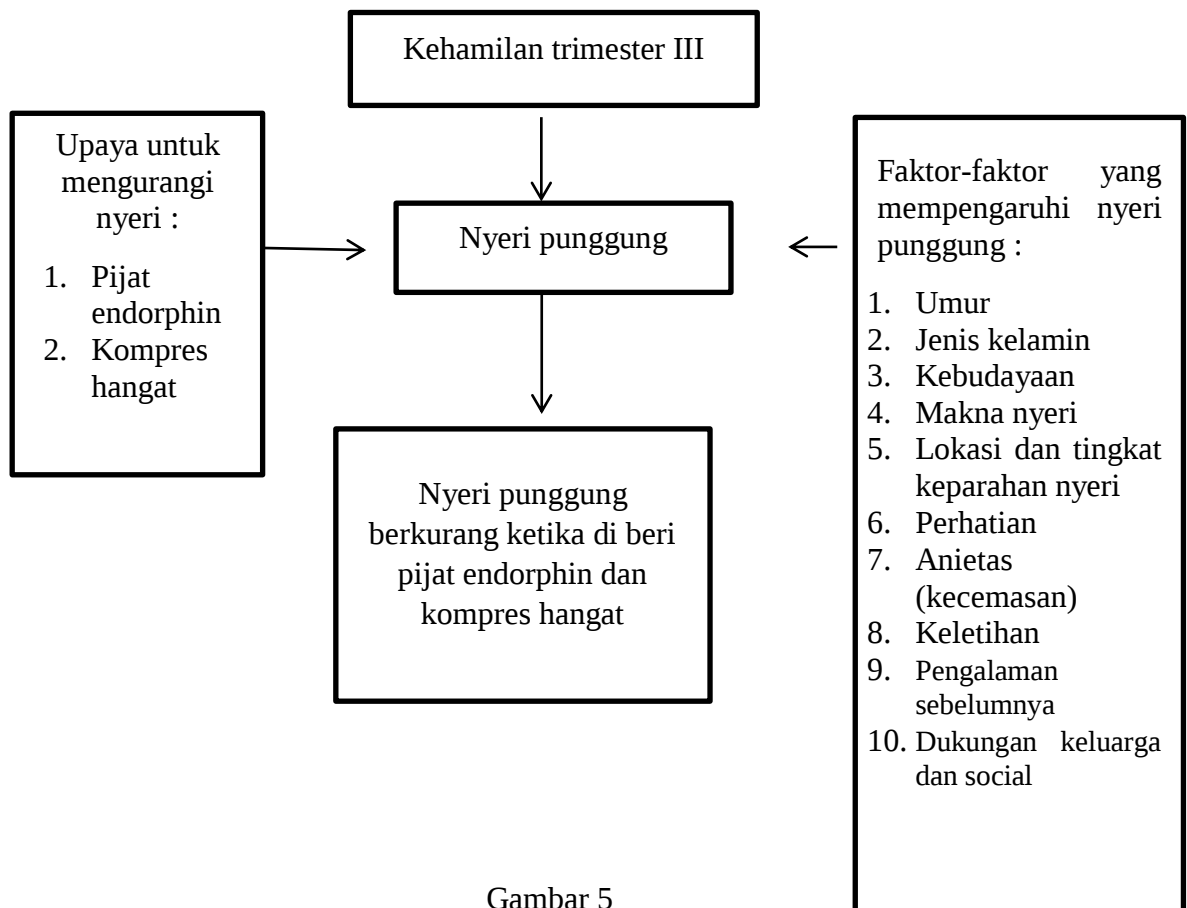
## 2) Manfaat Kompres Hangat

Kompres panas dengan buli-buli dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, spasmus otot, dan peradangan atau kongesti (Uliyah & Hidayat, 2010).

### 3) Teknik Kompres Hangat

Nyeri punggung dapat dikurangi dengan memberikan relaksasi kompres hangat atau memberikan botol berisi air panas dan diletakkan di punggung menggosok punggung, atau mandi air hangat (Uliyah & Hidayat, 2010).

#### b. Kerangka Teori



Gambar 5

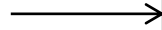
#### Kerangka Teori

Sumber : Prasetyo (2010), yesie (2010), Uliyah & Hidayat (2010)

**c. Kerangka Konsep**

**Variabel Independent**

Pijat endorpin dan  
Kompres Hangat



**Variabel Dependent**

Efektifitas Nyeri Punggung pada Ibu  
Hamil Trimester III

**Bagan 2.2 Kerangka Konsep Penelitian**

Kerangka konsep adalah khusus rangkuman pada variabel yang akan diukur oleh peneliti.

**B. Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian. Setelah melalui pembuktian dari hasil-hasil penelitian, maka hipotesis ini dapat benar atau salah, dapat diterima atau ditolak (Notoatmodjo, 2018).

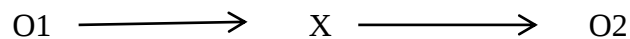
Ha : Diduga Pijat Endorpin dan Kompres Hangat efektif untuk mengurangi Nyeri punggung pada ibu hamil Trimeste III.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok yang diberi perlakuan tertentu, kemudian diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan. Rancangan digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

- O1 : Pengamatan sebelum dilakukan pijat endorphin dan kompres hangat Pada Ibu Hamil Trimester III
- O2 : Pengamatan sesudah dilakukan pijat endorphin dan kompres hangat Pada Ibu Hamil Trimester III

#### **B. Populasi dan Sampel**

##### **2. Populasi**

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III yang ada di Puskesmas Kunto Darussalam II yaitu sebanyak 39 orang.

##### **3. Sampel**

Menurut Rahmi Fitria, et al (n.d) Sampel adalah Bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian. Metode yang umum digunakan untuk pengambilan sampel adalah metode slovin. Rumusnya adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi = 39

e : Batas kesalahan maksimal yang ditolerir dalam sampel = 10 %

Maka,

$$\begin{aligned} n &= \frac{39}{1 + 39 (0,05)^2} \\ &= \frac{39}{1 + 0,975} \\ &= \frac{39}{1,975} = 35,5 \text{ (dibulatkan menjadi 35).} \end{aligned}$$

#### 4. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel merupakan suatu teknik yang fungsinya untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan non - probability sampling (purposive sampling) yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (sugiyono 2013).

Karena teknik sampling yang digunakan oleh peneliti adalah purposive sampling, maka peneliti telah membuat kriteria - kriteria khusus

yang harus dipenuhi oleh sampel peneliti. Dibawah ini kriteria inklusi dan eksklusi yang telah dibuat:

a. Kriteria inklusi

- 1) Ibu hamil TM III usia kehamilan 28-40 minggu yang masalah nyeri punggung.
- 2) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden.
- 3) Ibu hamil dengan usia >20 - <35 tahun.
- 4) Ibu hamil yang mampu berkomunikasi dengan baik.
- 5) Ibu hamil yang tidak sedang mengkonsumsi obat analgesik.
- 6) Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

b. Kriteria eksklusi:

- 1) Ibu hamil yang mengalami masalah gangguan jiwa.
- 2) Ibu hamil yang memiliki trauma pada punggung.

**C. Ruang lingkup penelitian**

Adapun lingkup Tempat dan waktu penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kunto Darussalam II.
2. Waktu penelitian bulan Maret- April 2023.

**D. Definisi Operasional**

Defenisi operasional adalah batasan dan cara pengukuran variabel yang akan diteliti. Definisi operasional dibuat untuk memindahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data. Menghindarkan perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (fitria, et al (n.d)).

**Tabel 3.2 Definisi Operasional**

| No | Variabel                          | Defenisi Operasional                                                                                                                                                                                                                                                                | Alat ukur                                                                              | Hasil ukur | Skala |
|----|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| 1  | Independen :<br>Kompres<br>hangat | Kompres air hangat ini menggunakan air rebus sampai air mendidih. Kemudian tuangkan air kedalam buli buli atau botol lalu kompres selama 5-6 menit lalu pindah ke lain sisi dilokasi nyeri. Kompres air hangat ini diberikan 1 kali dalam waktu 30 menit sehari selama 5 hari       | Ceklist,<br>Skala<br>penilaian<br>numerik<br>( <i>Numerical rating scale</i> ,<br>NRS) |            | -     |
| 2. | Dependen :<br>Pijat<br>Endorphin  | Pijat endorphen ini dengan sentuhan ringan yang di berikan di punggung ibu dengan sentuhan tersebut bisa membuat ibu merasa nyaman dan rileks, pijat ini di berikan sekali dalam 1 hari dalam waktu 30 menit selama 5 hari.                                                         | Ceklis.                                                                                | -          | -     |
| 3. | Dependen :<br>nyeri<br>punggung   | Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan suatu keadaan yang menggambarkan rasa tidak nyaman pada bagian lumbar bagian bawah. Nyeri punggung sering dikeluhkan oleh ibu hamil terutama pada trimester III Nyeri punggung terjadi karena adanya pergeseran gravitasi kedepan, sehingga | Numeric<br>Rating<br>Scales                                                            | 0-10       | Rasio |

---

terjadi peregangan  
otot abdomen dan  
pemendekan otot  
punggung akibat  
bertambahnya berat  
badan dan pembesaran  
uterus

---

## **E. Jenis Data**

### **1. Data primer**

Menurut (Sugiyono 2013:225) Data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Pada penelitian ini data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan.

### **2. Data Sekunder**

Menurut Sugiyono (2013:225) data sekunder yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Pada penelitian ini data sekunder didapat dari dokumen laporan dari Bidang Koordinator Puskesmas.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Data primer**

Pada penelitian ini Data primer diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar wawancara serta observasi menggunakan lembar observasi intensitas nyeri pretest dan posttest dengan skala intensitas nyeri numerik (0-10), serta lembar observasi identitas diri dari

responden. Adapun waktu pemberian intervensi adalah 60 menit selama 5 hari, pada hari kelima diukur kembali skala nyeri.

## 2. Data sekunder

Pada penelitian ini Data sekunder berupa dokumen laporan diperoleh dari pihak Puskesmas Kunto Darussalam II.

### G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang di gunakan untuk mengumpulkan data (Notoatmodjo, 2012). Alat penelitian adalah yang akan di gunakan dalam pengumpulan data (Notoatmodjo, 2012). Penulis menggunakan beberapa alat-alat yang di perlukan dalam memberikan asuhan. Berikut peralatan yang di gunakan dalam pengumpulan data :

**Table 2. Alat Pengumpulan Data**

| No | Nama Alat          | Keterangan                                          |
|----|--------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. | Alat Tulis         | Digunakan untuk menulis peneliti selama penelitian. |
| 2. | Lembar Persetujuan | Digunakan untuk melakukan persetujuan tindakan.     |
| 3. | Lembar skla nyeri  | Digunakan untuk mengukur tingkat nyeri.             |
| 4. | Minyak Baby Oil    | Digunakan untuk massage punggung.                   |
| 5. | Air Panas          | Digunakan untuk mengompres punggung.                |
| 6. | Waslap/botol       | Digunakan untuk tempat air hangat.                  |

## **H. Teknik pengolahan data**

Setelah data terkumpul maka teknik pengolahan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

### *1. Editing*

Editing adalah meneliti kembali apakah data yang dikumpulkan sudah lengkap. Editing dilakukan di tempat pengumpulan data, sehingga jika ada kekurangan data dapat segera dikonfirmasi kepada responden yang bersangkutan.

### *2. Coding*

Coding dilakukan dengan melakukan pengkodean pada checklist untuk mempermudah dalam mengumpulkan data yaitu sebelum dilakukan intervensi 0 dan setelah dilakukan intervensi 1.

### *3. Entry Data*

Data entry adalah kegiatan memasukkan data (jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode”(angka atau huruf) ke dalam program atau “software” komputer.

### *4. Program pengolahan data statistik Tabulating*

Tabulating dilakukan dengan cara memasukkan data-data yang telah diperoleh dalam penelitian. Kemudian dimasukkan kedalam tabel agar memudahkan dalam pengolahan data. Dalam hal ini tabel nama responden hanya ditulis inisial. Pengolahan data dengan menggunakan program komputer.

### *5. Cleaning*

Pengecekan kembali semua data dari setiap sumber data atau responden setelah selesai dimasukkan untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kesalahan kode, ketidak lengkapan dan kemudian dilakukan pembetulan.

## **I. Analisis Data**

### **1. Analisa Univariat**

Analisa univariat yaitu analisis yang dilakukan terhadap setiap variabel penelitian. Pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2018).

### **2. Analisa Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan dengan uji *T-Test*. Uji T pada variabel dependen yaitu pengetahuan ini digunakan untuk melihat perbandingan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dan perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

## **J. Etika Penulisan**

Masalah etika penelitian kebidanan merupakan masalah yang sangat penting, mengingat penelitian kebidanan berhubungan langsung dengan manusia, masalah etika penelitian yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut :

### **1. Informed consent**

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Informed consent diberikan sebelum dilakukannya penelitian dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan informed consent

yaitu agar responden mengerti maksud dan tujuan penelitian. Beberapa informasi yang harus ada dalam informed consent tersebut antara lain yaitu partisipasi pasien, tujuan dilakukannya tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi, dan lain-lain ( Hidayat, 2011).

Jika partisipan bersedia, maka partisipan harus menandatangani lembar persetujuan, apabila tidak bersedia maka peneliti tidak diperbolehkan untuk memaksa hak partisipan. Didalam *inform consent* harus ada beberapa informasi antara lain yaitu partisipasi pasien, tujuan dilakukan tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi dan lain-lain (Notoatmodjo, 2012).

## 2. Anonymity (tanpa nama)

Masalah etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil yang akan disajikan (Notoatmodjo, 2012).

## 3. Kerahasiaan (confidentiality)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya

oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset ( Hidayat, 2011).