

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi hingga lahirnya janin. Lama kehamilan ini berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau sama dengan sembilan bulan tujuh hari). Kehamilan merupakan proses yang diawali dengan pertemuan sel ovum dan sel sperma di dalam uterus tepatnya di tuba fallopi, Setelah itu terjadi proses konsepsi dan terjadi nidasi, kemudian terjadi implantasi pada dinding uterus, tepatnya pada lapisan endometrium yang terjadi pada hari keenam dan ketujuh setelah konsepsi (Kasmiati et al., 2023).

Kehamilan merupakan peristiwa istimewa yang dialami oleh seorang wanita sebagai calon ibu. Kehidupan seorang wanita akan dipengaruhi adanya perubahan fisik, mental maupun sosial pada masa kehamilan. Selama kehamilan, adanya peningkatan kebutuhan fisik dan psikologis perlu diperhatikan agar kondisi kehamilan terjaga secara baik hingga persalinan (Fitriani, 2022).

Dalam Kehamilan kondisi fisiologis selama kehamilan terjadi ketidaknyaman yang merupakan akibat dari proses adaptasi fisiologis sistem tubuh ibu terhadap kehamilannya. Ketidaknyaman yang masih dalam batas normal dapat berubah menjadi tidak normal sebab ketidaksiapan ibu menjalani kehamilannya Ibu hamil yang sehat akan berdampak pada perkembangan janin yang maksimal. Persiapan persalinan juga dimulai sejak kehamilan (Fitriani, 2022).

Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III dapat menyebabkan berbagai perubahan dan penyesuaian pada wanita. Perubahan sistem tubuh ibu selama kehamilan memerlukan penyesuaian, baik fisik maupun mental. Tekad ibu untuk menanggung ketidaknyamanan yang terkait dengan perubahan ini memerlukan penyediaan terapi atau obat. Jika ketidaknyamanan ini tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil, sehingga diperlukan sumber yang jelas tentang cara mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan (Fitriani, 2022).

Salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III Adalah nyeri punggung. Nyeri punggung saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis, hormonal dan stress. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Penyebab lainnya disebabkan karena peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan ligament tulang belakang tidak stabil sehingga mudah menjepit pembuluh darah dan serabut saraf (Rahareng, 2020).

Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri

punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahan selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan (Anggraini, et.al, 2023)

Prevalensi nyeri punggung pada kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia (Hayati et al., 2012). Prevalensi terjadinya nyeri pada punggung bawah ibu hamil terjadi yaitu 50% di Amerika Serikat, Kanada, Ice land, Turki, dan Korea Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur tengah, Norwegia, Hongkong dan Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21%-89,9%. Nyeri punggung biasa terjadi selama kehamilan dengan kejadian yang tercatat berbeda-beda, di negara Inggris diperkirakan 50% dan di Australia sampai mendekati 70%. Hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami back pain (nyeri punggung) pada kehamilannya. Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90%, sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung. Sepertiga dari mereka akan menderita nyeri hebat, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. 80% wanita hamil yang menderita nyeri punggung saat hamil mengatakan bahwa itu mempengaruhi rutinitas sehari-hari mereka dan 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja (Firza et al. 2022).

Terdapat dua metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III yaitu dengan menggunakan metode farmakologis dan metode non farmakologis. Metode farmakologis dapat

dilakukan dengan pemberian obat anti nyeri, metode farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologis, namun demikian metode farmakologis lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Sementara metode nonfarmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, relaksasi, *massage*/pemijatan. Metode Nonfarmakologis juga lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan.

Terapi *Massage* dapat mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah. Jika nyeri punggung ini tidak teratasi bisa mengakibatkan nyeri punggung yang sangat lama, *Massage* pada punggung menstimulasi reseptor yang membuat ibu hamil lebih nyaman karena terjadi relaksasi otot. (Firza et al., 2022).

Upaya bidan dalam meningkatkan pelayanan sesuai kode etik profesi bidan mulai mengembangkan inovasi dengan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada masa kehamilan yaitu dengan melakukan *Effleurage massage*. *Effleurage massage* ini merupakan bentuk *massage* yang dilakukan untuk mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan relaksasi otot dan kenyamanan pada ibu hamil. Efek terapeutik atau efek penyembuhan dari *Effleurage* ini antara lain adalah membantu melancarkan peredaran darah vena dan peredaran getah bening/cairan limfe, membantu memperbaiki proses metabolisme, menyempurnakan proses pembuangan sisa pembakaran atau mengurangi kelelahan, membantu penyerapan (absorpsi)

odema akibat peradangan, relaksasi dan mengurangi rasa nyeri.

Berdasarkan pengamatan penulis, di Basma Aeyla Klinik dalam pengamatan 2 bulan penuh banyak ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan penatalaksanaan yang mereka lakukan yaitu dengan minum obat anti nyeri.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *Effleurage Massage* terhadap nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III Di Basma Aeyla Klinik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Adakah Pengaruh Pemberian *Effleurage Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Basma Aeyla Klinik.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Effleurage Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Basma Aeyla Klinik.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengetahui tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Basma Aeyla Klinik sebelum pemberian *Effleurage Massage*.
- b. Untuk Mengetahui Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Basma Aeyla Klinik sesudah pemberian *Effleurage Massage*.

- c. Untuk mengetahui pengaruh *Effleurage Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Basma Aeyla Klinik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi SI Kebidanan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah informasi khusus nya mengenai terapi *Effleurage Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Basma Aeyla Klinik.

2. Manfaat Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna menambah pengetahuan ibu hamil mengenai terapi *Effleurage Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain berbeda dan sampel yang lebih banyak.

E. Keaslian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1.	(Solekah et al., 2022)	Pengaruh <i>Effleurage Massase</i> terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Klinik Abi Ummi Dw Sarmadi Palembang Tahun 2021.	Jenis penelitian ini bersifat <i>Survey Analitik</i> dengan menggunakan metode <i>Case Control</i> .	Hasil Uji <i>Non Parametric Wilcoxon Test</i> Didapatkan p value $(0.011) < (0,05)$ maka H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti ada Pengaruh <i>Effleurage Massage</i> Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada ibu hamil. Sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>Effleurage Massage</i> dapat menurunkan Intensitas Nyeri Punggung pada ibu hamil Trimester III.
2.	(Mardiani & R.N Mia, 2022)	Pengaruh Terapi <i>Massage Effleurage</i> Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	Jenis Penelitian Pra-eksperimen dengan desain <i>one group-pretest-posttest</i>	Setelah dilakukan penelitian didapatkan Hasil uji Mann Withney diperoleh nilai Asymp. Sig. sebesar 0.021, sehingga H_a diterima, yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh <i>Massage Effleurage</i> terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Kaliwadas

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Kehamilan

a. Pengertian Kehamilan

Kehamilan menurut federasi obserti ginekologi internasional kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi bila dihitung dari saat fertilisasi hingga akhirnya bayi kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam tiga trimester di mana trimester ke-1 berlangsung dalam 12 minggu semester kedua 15 minggu (Minggu ke-13 hingga ke-27) dan trimester ketiga 13 minggu (Minggu ke-28 hingga ke-40) (Situmorang et al., 2021).

Tahap awal perkembangan diawali dengan peristiwa pertemuan atau peleburan sel sperma dengan sel ovum yang dikenal dengan peristiwa fertilisasi. Fertilisasi akan menghasilkan sel individu baru yang disebut dengan zigot dan akan melakukan pembelahan diri atau pembelahan sel (*cleavage*) menuju pertumbuhan dan perkembangan menjadi embrio (Situmorang et al., 2021).

Proses kehamilan merupakan matarantai yang bersinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, yang dibuahi dari minggu ke-3 sampai minggu ke-6 disebut mudigah (embrio) dan sesudah minggu ke-6 mulai disebut fetus (Situmorang et al., 2021).

Dari pengertian di atas penulis menyimpulkan bahwa kehamilan merupakan proses yang terdiri dari ovulasi, konsepsi, pertumbuhan zigot, nidasi hasil konsepsi, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sehingga lahirnya janin kehamilan berlangsung sampai lahirnya janin pada usia kurang lebih 9 bulan lebih 10 hari atau 40 minggu (Situmorang et al., 2021).

Perubahan fisiologi pada kehamilan terjadi pada sistem reproduksi diantaranya uterus, Indung telur, (Ovarium), Vagina, Vulva Dinding perut (*abdominal wall*) dan payudara. Serta Perubahan Pada Organ dan sistem lainnya diantaranya sistem sirkulasi darah, sistem pernapasan, saluran pencernaan, Tulang dan gigi, Kulit dan kelenjar endokrin.

Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester sebagai berikut :

1. Trimester 1 : usia kehamilan 0-12 minggu
2. Trimester 2 : usia kehamilan 13-27 minggu
3. Trimester 3 : usia kehamilan 28-40 minggu.

b. Perubahan fisiologi dalam Kehamilan Trimester III

Menurut (Situmorang et al., 2021), Proses adaptasi fisiologi ibu hamil adalah proses untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik yang normal terjadi pada ibu selama masa kehamilan. Adapun perubahan-perubahan fisiologis dalam kehamilan yaitu sebagai berikut :

1. Sistem reproduksi

- a. Uterus Pada uterus terjadi pertambahan ukuran sel-sel otot uterus dan terjadi lightening pada akhir-akhir kehamilan. Hal tersebut mendapatkan pengaruh hormon estrogen dan progesteron sebagaimana berikut yaitu Hipertrofi dan dilatasi otot, Penumpukan jaringan fibrosa dan elastis untuk menambah kekuatan dinding uterus, Penambahan jumlah dan ukuran pembuluh darah vena, Dinding uterus semakin lama semakin menipis, Uterus kehilangan kekakuan dan menjadi lunak serta tipis bersamaan dengan bertambahnya umur kehamilan.

b. Serviks

Serviks bertambah vaskularisasinya dan menjadi lunak yang disebut dengan tanda goodell. Kelenjar endoservikal membesar dan mengeluarkan

banyak cairan mucus. Oleh karena penambahan dan pelebaran pembuluh darah, warna menjadi livid yang disebut dengan tanda chadwick.

c. Vagina dan perineum

Selama kehamilan, terjadi peningkatan vaskularitas dan hyperemia di kulit dan otot perineum dan vulva, disertai pelunakan jaringan ikat di bawahnya. Meningkatnya vaskularitas sangat memengaruhi vagina dan menyebabkan warnanya menjadi keunguan (tanda chadwick).

d. Vulva

Pada vulva terjadi perubahan yaitu Vaskularisasi meningkat, Warna menjadi lebih gelap.

e. Ovarium

Selama kehamilan, ovulasi berhenti karena adanya peningkatan estrogen dan progesteron yang menyebabkan penekanan sekresi FSH dan LH dari hipofisis anterior. Masih terdapat korpus luteum graviditas sampai terbentuknya uri yang mengambil alih pengeluaran estrogen dan progesteron. Perubahan Sistem Payudara Payudara akan membesar dan tegang akibat hormon somatomotropin, estrogen, dan

progesteron, akan tetapi belum mengeluarkan air susu. Pada kehamilan akan terbentuk lemak sehingga payudara menjadi lebih besar, areola mengalami hiperpigmentasi.

Pada trimester akhir kehamilan pertumbuhan kelenjar mammae membuat ukuran payudara semakin meningkat. Pada kehamilan 32 minggu warna cairan agak putih seperti air susu yang sangat encer. Dari kehamilan 32 minggu hingga anak lahir, cairan yang keluar lebih kental, berwarna kuning, dan banyak mengandung lemak. Cairan ini disebut kolostrum.

2. Perubahan sistem sirkulasi darah dan sistem Pernapasan

Volume darah meningkat dengan puncak kehamilan 32 minggu diikuti pompa jantung meningkat 30%. Ibu hamil sering mengeluh sesak nafas akibat pembesaran uterus yang semakin mendesak ke diafragma.

3. Perubahan sistem urine

Perubahan pada sistem urine ditandai dengan urinaria yang akan meningkat hingga 50%. Hal ini terjadi karena sistem urinaria mengimbangi peningkatan volume darah yang beredar. Biasanya pada awal kehamilan, frekuensi kencing ibu hamil

mulai terdesak oleh uterus yang membesar. Letak kandung kemih tepat berada di depan uterus ibu hamil sehingga desakan uterus bisa memperkecil volume tampungan urine dalam kandung kemih. Hal ini wajar terjadi pada ibu hamil, biasanya pada trimester kedua keluhan ini akan hilang dengan sendirinya. Sementara itu aliran plasma renal meningkat 25—50%

4. Perubahan sistem metabolisme

Perubahan metabolisme seperti terjadi kenaikan metabolisme basal sebesar 15-20% dari semula, terutama pada trimester III, Penurunan keseimbangan asam basa dari 155 mEq per liter menjadi 145 mEq per liter.

5. Perubahan kenaikan berat badan

Pada kehamilan, perubahan berat badan pasti terjadi. Perubahan ini akan berjalan sesuai dengan perkembangan usia kehamilan. Penambahan BB selama hamil berasal dari uterus, fetus/janin, plasenta, cairan amnion, payudara, volume darah, dan cairan ekstraseluler. Selama hamil BB diperkirakan bertambah sekitar 12,5 kg.

6. Perubahan sistem muskuloskeletal

Kenaikan kadar rileksin selama masa kehamilan membantu persiapan kelahiran dengan melemaskan serviks, menghambat kontraksi uterus, dan relaksasi dari simphysis pubis serta sendi pelvik. Relaksasi ligamen menyebabkan peningkatan risiko terjadinya cedera punggung, kemudian dapat berkontribusi dalam insidensi nyeri punggung dalam kehamilan (Nani, 2018).

Peningkatan hormon, adanya pertumbuhan janin, peningkatan berat badan ibu, menjadi faktor penyebab terjadinya perubahan sistem muskuloskeletal pada masa kehamilan. Terjadi penurunan kekuatan akibat melunaknya ligamen yang menyokong sendi sakroiliaka dan simphysis pubisartikulasi antar sendi melebar sehingga mudah mengalami pergerakan dan relaksasi pada sendi. Kondisi ini terjadi sejak usia kehamilan minggu ke-10 dan ke-12, dan semakin meningkat pada trimester ketiga sehingga menyebabkan peningkatan ukuran rongga panggul sehingga memudahkan persalinan.

Adaptasi muskuloskeletal juga dimanifestasikan dengan perubahan postur dan cara berjalan. Hal tersebut disebabkan meningkatnya swayback dan ekstensi tulang vertebra bagian atas

untuk mengimbangi keadaan abdomen yang semakin membesar. Pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan menyebabkan perubahan lengkung tulang belakang meningkat, membentuk kurva lumbosakral (lordosis) diperparah dengan longgarnya ligamen pada sendi sakroiliaka sehingga menyebabkan nyeri punggung bawah.

c. Ketidaknyamanan Pada kehamilan Trimester III

Kehamilan merupakan periode yang unik dalam kehidupan yang berkaitan dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya, pada seorang ibu hamil, ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III, seperti nyeri punggung, gangguan sistem perkemihan, keputihan, varises, dan hemoroid, namun ketidaknyamanan yang paling sering ibu rasakan yaitu nyeri punggung, dimana ibu akan mengalami nyeri punggung yang timbul akibat peregangan yang berlebihan atau kelelahan serta berjalan berlebihan, nyeri punggung meningkat seiring usia kehamilan. Pada sebagian wanita dapat dibuktikan adanya gerakan simfisis pubis dan sendi lumbosakral, serta relaksasi umum ligamentum – ligamentum panggul (Putri et al., 2021)

Menurut (Kasmiati et al., 2023), Ketidaknyamanan ibu hamil trimester III adalah sebagai berikut:

1. Rasa Lelah

Pertambahan berat badan dan membesarnya ukuran janin dapat membuat ibu hamil lebih mudah kelelahan. Untuk mengatasi hal tersebut, ibu hamil dapat melakukan hal-hal sebagai berikut.

- a. Perbanyak waktu istirahat dan tidur lebih awal.

Apabila ibu hamil masih bekerja, ambillah waktu sebentar pada jam istirahat untuk memejamkan mata atau merebahkan diri.

- b. Konsumsi makanan sehat setiap hari untuk menambah tenaga dan mencukupi kebutuhan nutrisi harian ibu hamil. Makanan yang baik untuk dikonsumsi antara lain roti gandum, kacang walnut, sayuran, dan buah-buahan.

- c. Rutin melakukan olahraga, seperti berjalan kaki, berenang, atau yoga, setidaknya selama 20—30 menit setiap hari. Olahraga rutin dapat mengurangi rasa lelah yang dialami oleh ibu hamil selama trimester akhir ini.

- d. Minum air putih yang cukup untuk mencegah dehidrasi.

2. Batasi kegiatan yang tidak penting. Jika ibu hamil membutuhkan bantuan untuk melakukan sesuatu maka jangan ragu meminta bantuan suami atau keluarga

3. Nyeri Punggung

Nyeri punggung saat trimester III umumnya terjadi karena punggung ibu hamil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat. Rasa nyeri ini juga dapat disebabkan oleh hormon rileksin yang mengendurkan sendi di antara tulang-tulang di daerah panggul. Kendurnya sendi-sendi ini dapat memengaruhi postur tubuh dan memicu nyeri punggung. Untuk mengatasi hal tersebut, ibu hamil dapat melakukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Lakukan latihan panggul, seperti senam hamil, peregangan kaki secara rutin, atau senam kegel.
- b. Letakkan bantal di punggung saat tidur untuk menyangga punggung dan perut ibu hamil. Jika ibu hamil tidur dengan posisi miring maka letakkan bantal di antara tungkai.
- c. Duduk dengan tegak dan gunakan kursi yang menopang punggung dengan baik.
- d. Gunakan sepatu yang nyaman, contohnya sepatu hak rendah karena model ini dapat menopang punggung lebih baik.
- e. Kompres punggung dengan handuk hangat.
- f. Lakukan terapi non farmakologis contohnya *Effleurage Massage*.

4. Sering Buang Air Kecil

Semakin mendekati persalinan, janin akan bergerak turun ke area panggul dan membuat ibu hamil merasakan adanya tekanan pada kandung kemih. Kondisi tersebut mungkin bisa membuat frekuensi buang air kecil meningkat dan membuat urine mudah keluar saat ibu hamil bersin atau tertawa. Pastinya melelahkan apabila harus bolak-balik ke toilet. Untuk mengatasi hal tersebut, ibu hamil dapat melakukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Hindari mengonsumsi minuman berkafein, seperti kopi, teh, atau minuman bersoda, karena bisa membuat ibu hamil lebih sering buang air kecil.
- b. Pastikan minum air putih setidaknya delapan gelas sehari. Namun, hindari minum sebelum tidur.
- c. Jangan menahan rasa ingin buang air kecil karena hal ini mungkin dapat meningkatkan frekuensi ke toilet.

5. Sesak Napas

Otot yang berada di bawah paru-paru dapat tergencet oleh rahim yang terus membesar. Hal ini membuat paru-paru sulit untuk mengembang dengan sempurna sehingga kadang membuat ibu hamil sulit untuk bernapas. Jika ibu hamil mengalami hal demikian maka cobalah lakukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Topang kepala dan bahu dengan bantal saat tidur.
 - b. Lakukan olahraga ringan secara rutin untuk memperbaiki posisi tubuh sehingga paru-paru dapat mengembang dengan baik.
6. Dada Terasa Panas atau Terbakar

Rasa terbakar di dada disebabkan oleh perubahan hormon yang menyebabkan otot lambung menjadi rileks dan tertekannya lambung oleh rahim yang semakin membesar. Hal tersebut memicu isi dan asam lambung terdorong naik ke kerongkongan yang menimbulkan keluhan berupa rasa panas atau terbakar di dada. Untuk menghindarinya, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan oleh ibu hamil sebagaimana berikut:

- a. Teliti dalam memilih makanan. Jauhi makanan yang asam, pedas, berminyak, atau berlemak, dan batasi konsumsi minuman berkafein.
- b. Makanlah dengan frekuensi lebih sering, tetapi dengan porsi yang sedikit. Jangan makan sambil berbaring atau mendekati waktu tidur (Kasmiati et al., 2023).

2. Nyeri

a. Pengertian

Menurut *Internasional Association For Study Of Pain* (IASP), Nyeri adalah pengalaman perasaan emosional yang

tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan actual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Nyeri dapat mengenai semua orang tanpa memandang jenis kelamin, umur, ras, status sosial, dan pekerjaan.

b. Nyeri punggung

Dalam bahasa kedokteran Inggris, nyeri pinggang dikenal sebagai "*low back pain*". Nyeri Punggung Bawah atau Nyeri Pinggang (*Low Back Pain*) adalah nyeri di daerah lumbosakral dan sakroiliaka. Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang semakin membesar dan perubahan sistem muskuloskeletal (Rahareng, 2020).

Bentuk tubuh ibu hamil berubah secara bertahap menyesuaikan penambahan berat ibu hamil dan semakin besarnya janin, menyebabkan postur dan cara berjalan ibu hamil berubah. Postur ibu hamil hiperlordosis sehingga menyebabkan rasa cepat lelah dan sakit pada punggung. Postur tubuh hiperlordosis dapat terjadi karena perubahan fisiologis ibu hamil, selain untuk kenyamanan juga mencegah terjadi kecelakaan atau jatuh terpeleset.

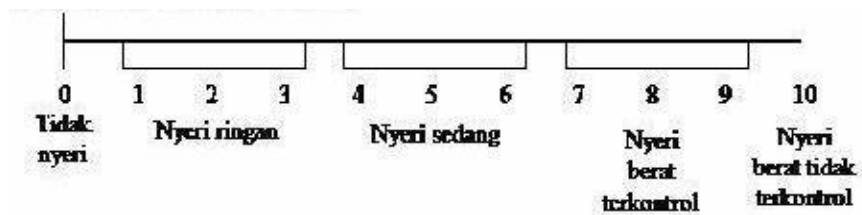
Peningkatan hormon seks steroid yang bersirkulasi mengakibatkan terjadinya jaringan ikat dan jaringan kolagen mengalami perlunakan dan elastisitas berlebihan sehingga mobilitas sendi panggul mengalami peningkatan dan relaksasi. Derajat relaksasi bervariasi, simfisis pubis merenggang 4 mm, tulang pubik melunak seperti tulang sendi, sambungan sendi *sacroccocigis* mengendur membuat tulang *coccigis* bergeser kebelakang untuk persiapan persalinan. Otot dinding perut meregang menyebabkan tonus otot berkurang. Pada kehamilan trimester III otot rektus abdominus memisah mengakibatkan isi perut menonjol di garis tengah tubuh, umbilikalis menjadi lebih datar atau menonjol. Setelah melahirkan tonus otot secara bertahap kembali tetapi pemisahan otot rekti abdominalis tetap (Tyastuti & Wahyuni, 2016).

c. Skala Pengukuran Nyeri

Berikut skala pengukuran nyeri Dengan Menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) yaitu :

NRS (*Numeric Rating Scale*) for pain atau pengukuran numerik (*SPN*) untuk nyeri adalah versi *numerik* tersegmentasi dari skala *analog visual* (*VAS*), Dimana responden akan menyeleksi seluruh angka 0-10 yang paling mencerminkan intensitas rasa nyeri mereka. Jenis yang paling umum digunakan untuk skala pengukuran numerik untuk nyeri ini adalah berbentuk garis horizontal. Masing-masing ujung dari garis horizontal ini terdapat keterangan mulai dari kiri ke kanan yaitu tidak nyeri

sampai sangat nyeri. Mulai dari ujung tidak nyeri diberi skala 0 sampai ujung yang paling nyeri diberi skala 10 dengan interval 1 cm.



Gambar 2.1 Skala Nyeri

SKALA	KETERANGAN
Skala 0	Tidak ada rasa nyeri / normal.
Skala 1	Nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk.
Skala 2	Tidak menyenangkan (Nyeri Ringan) seperti di cubit.
Skala 3	Bisa Di toleransi (nyeri sangat terasa) seperti di tonjok bagian wajah.
Skala 4	Menyedihkan (kuat,nyeri yang dalam) seperti sakit gigi dan nyeri di sengat tawon.
Skala 5	Sangat menyedihkan (kuat,dalam nyeri yang menusuk) seperti terkilir,keseleo.
Skala 6	Intens (kuat,dalam,nyeri yang menusuk bagian begitu kuat sehingga tampaknya mempengaruhi salah satu dari panca indra) menyebabkan tidak fokus dan komunikasi terganggu.
Skala 7	Sangat intens (Kuat,dalam,nyeri yang menusuk begitu kuat) dan merasakan rasa nyeri yang sangat mendominasi indra si penderita yang menyebabkan tidak bisa berkomunikasi dengan baik dan tidak mampu melakukan perawatan sendiri.

Skala 8	Benar-benar mengerikan (nyeri yang begitu kuat) sehingga menyebabkan si penderita tidak dapat berpikir jernih dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika nyeri datang dan berlangsung lama.
---------	---

Tabel 2.1 Skala Nyeri

2. *Effleurage massage*

a. Pengertian

Effleurage massage adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi. *Effleurage* merupakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan relatif ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan satu atau permukaan kedua belah tangan, sentuhan yang sempurna arah gosokan selalu menuju ke jantung atau searah dengan jalannya aliran pembuluh darah balik, maka mempunyai pengaruh terhadap peredaran darah atau membantu mengalirnya pembuluh darah balik kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan gosokan tersebut (Rahayu et al., 2022).

Massage memiliki tujuan/target spesifik yang berkaitan dengan permasalahan pada otot dan dampak dari fungsi otot yang tidak optimal, Efek terapeutik atau efek penyembuhan dari *Effleurage* ini antara lain adalah membantu melancarkan peredaran darah vena dan peredaran getah bening/cairan limfe, membantu memperbaiki proses metabolisme, menyempurnakan proses pembuangan sisa pembakaran atau

mengurangi kelelahan, membantu penyerapan (absorpsi) odema akibat peradangan, relaksasi dan mengurangi rasa nyeri (Almanika et al., 2022).

Dan teknik relaksasi membebaskan pikiran dan beban dari ketegangan yang dengan sengaja diupayakan dan dipraktikan. Kemampuan relaksasi secara sengaja dan sadar dapat dimanfaatkan sebagai pedoman mengurangi ketidaknyamanan yang normal sehubungan dengan kehamilan (Setiawati, 2019).

Hal ini sejalan dengan teori gate control yang dikemukakan oleh (Melzack dan Waal, 1965). Teori ini menjelaskan tentang dua macam serabut syaraf berdiameter kecil dan serabut berdiameter besar yang mempunyai fungsi yang berbeda. Implus rasa sakit yang di bawah oleh syaraf yang berdiameter kecil menyebabkan gate control dispinal cord membuka dan implus diteruskan ke korteks serebral sehingga akan menimbulkan rasa sakit. Tetapi implus rasa sakit ini dapat di blok yaitu dengan memberikan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral. Pada prinsipnya rangsangan berupa usapan pada syaraf yang berdiameter besar yang banyak pada kulit, harus dilakukan awal rasa sakit atau sebelum implus rasa sakit yang di bawah oleh syaraf yang berdiameter kecil mencapai korteks serebral. *Massage Efflurage* yang teratur dengan latihan pernapasan mampu mengalihkan ibu hamil dari nyeri. begitupula dengan adanya *Massage* yang mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan

endorphin sistem control dasenden. *Massage* membuat pasien lebih nyaman karena massage membuat relaksasi otot (Intan Gumilang Pratiwi & Maruni Wiwin Diarti, 2019).

b. Indikasi *effleurage massage*

Indikasi massage merupakan suatu keadaan atau kondisi tubuh dapat diberikan manipulasi massage,serta massage tersebut akan memberikan pengaruh yang positif terhadap tubuh. Adapun indikasi dalam *effleurage massage* yaitu kelelahan yang berlebihan,otot terasa kaku atau terasa nyeri, gangguan atau ketegangan pada saraf, keluhan atau kelemahan pada otot (Rahayu et al., 2022).

c. Kontraindikasi *Effleurage Massage*

Kontraindikasi atau pantangan terhadap massage adalah sebagai keadaan atau kondisi yang tidak tepat diberikan massage,karena justru akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi tubuh itu sendiri. Kontraindikasi dalam *effleurage massage* yaitu :

- 1) Luka Pada daerah yang akan di massage.
- 2) Gangguan atau penyakit kulit.
- 3) Jangan melakukan pemijatan langsung pada daerah tumor.
- 4) Jangan melakukan massage pada daerah yang mengalami ekimosis atau lebam.
- 5) Hindari melakukan massage pada daerah yang

mengalami inflamasi.

- 6) Hindari melakukan massage pada daerah yang mengalami tromboflebitis.
- 7) Hati-hati saat melakukan massage pada daerah yang mengalami gangguan seperti penurunan sensasi maupun hiperanestesia.

d. Teknik *Effleurage massage*

Langkah dan teknik *Effleurage Massage*

1) Persiapan Klien

- a) Berikanlah salam,perkenalkan diri anda dan identitas klien dengan memeriksa identitas klien dengan cermat.
- b) Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien.
- c) Siapkan peralatan yang di perlukan,atur ventilasi dan sirkulasi udara yang baik dan atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman.

2) Persiapan Alat

- a) Minyak untuk *massage*
- b) Tisu
- c) Handuk mandi yang besar

- d) Satu buah handuk kecil
- e) Sebuah bantal dan guling kecil dan selimut

3) Tahap Kerja

- a) Beritahu klien bahwa tindakan akan segera di mulai
- b) Periksa tanda-tanda vital klien sebelum memulai *Effleurage Massage* pada punggung untuk mengetahui kondisi umum klien.
- c) Posisikan pasien dengan posisi miring ke kiri untuk mencegah terjadinya hipoksia janin.
- d) Jika pasien masih bisa untuk duduk berikan posisi berlutut kemudian berbaring di bantal yang besar senyaman mungkin. Instruksikan klien untuk menarik nafas dalam melalui hidung dan mengeluarkan lewat mulut secara perlahan sampai klien merasa rileks.
- e) Tuangkan minyak *massage* pada telapak tangan kemudian gosokkan kedua tangan hingga hangat.
- f) Letakkan kedua tangan pada punggung klien, mulai dengan gerakan mengusap dan bergerak dari bagian sacrum menuju bahu begitupun sebaliknya dilakukan secara berulang tanpa putus-putus.

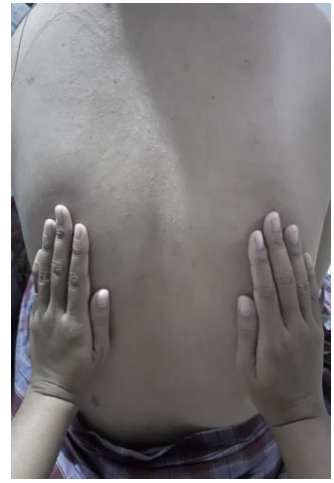
- g) Jika di perlukan Usap bagian punggung dari arah kepala ke tulang ekor, untuk mencegah terjadinya lordosis lumbal usapan pada punggung memberikan relaksasi pada klien dan mencegah terjadinya lordosis pada daerah lumbal.
- h) Bersihkan sisa minyak *massage* pada punggung klien dengan handuk untuk memelihara kebersihan dan kenyamanan klien.
- i) Rapikan klien ke posisi semula untuk mempertahankan kenyamanan klien.
- j) Memberitahu klien bahwa tindakan telah selesai.
- k) Bersihkan alat-alat yang digunakan dan cuci tangan untuk memelihara kebersihan lingkungan yang terapeutik.



1



2

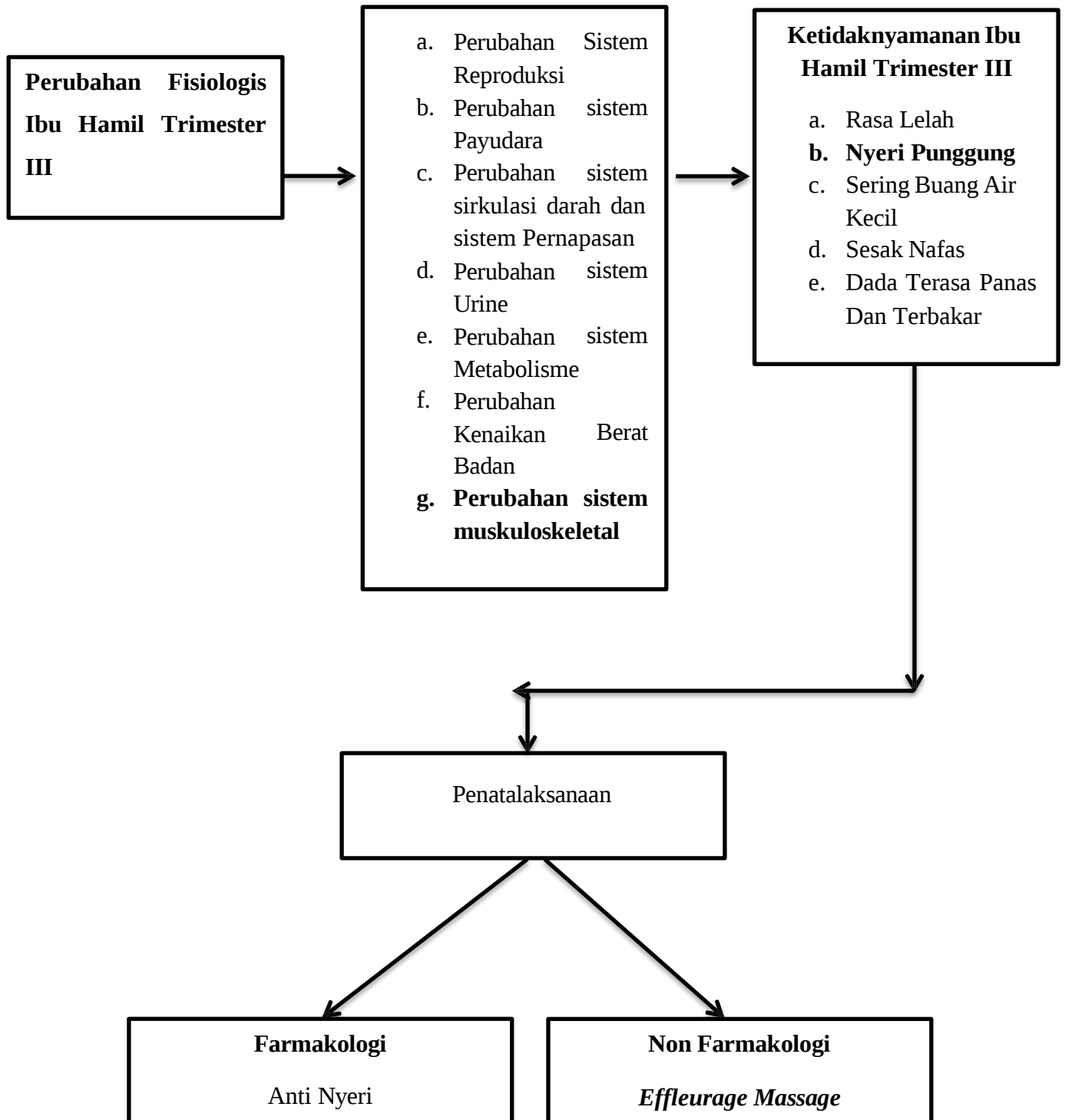


3

Gambar 2.2 Teknik *Effleurage Massage*

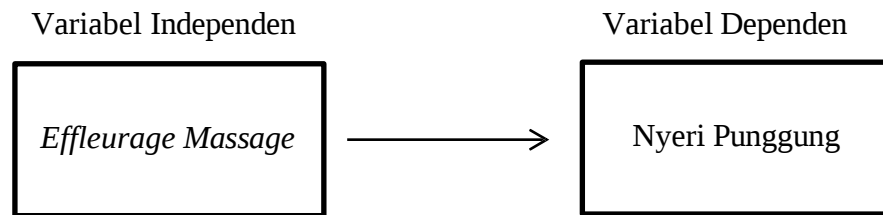
B. Kerangka Teori

Skema 2.1 Kerangka Teori



C. Kerangka Konsep

Skema 2. 2 Kerangka Konsep



D. Hipotesa

Hipotesa Penelitian atau biasa disebut hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian. Jadi para peneliti akan membuat hipotesa dalam penelitiannya, yang bertujuan untuk menjadikannya sebagai acuan dalam menentukan Langkah selanjutnya agar dapat membuat kesimpulan-kesimpulan terhadap penelitian yang dilakukannya (ahmad riswan nasution 2020). Berdasarkan teori dari berbagai sumber dan rumusan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka peneliti mengambil hipotesis dalam memecahkan masalah tersebut bahwa :

Ha : Ada pengaruh *Effleurage Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Basma Aeyla Klinik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menilai pengaruh *Effleurage Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum di pijat dan sesudah di pijat.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra Eksperimen* tanpa kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan *Pre-test* dan *Post-test one group*.

Skema 3.1 Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	01	X	02

01 : Sebelum dilakukan *Effleurage Massage*

X : Perlakuan

02 : Sesudah dilakukan *Effleurage Massage*

B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilakukan di Basma Aeyla Klinik Galian Tanah Kecamatan Kepenuhan Desa Kepenuhan Barat Mulya.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah jangka waktu yang di butuhkan peneliti untuk memperoleh data ini dilaksanakan pada bulan Maret-Mei 2024.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan sesuatu yang karakteristiknya mungkin diselidiki/diteliti (Fitria, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Basma Aeyla Klinik sebanyak 15 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian (Fitria, 2022). Sampel penelitian ini yaitu mengambil seluruh jumlah populasi menjadi sampel sebanyak 15 orang.

3. Teknik Sampling

Teknik Sampling yang di gunakan adalah Total Sampling yang merupakan suatu proses seleksi sampel yang di gunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada.

Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan sampel jenuh yaitu cara pengambilan sampel dengan mengambil semua anggota populasi

menjadi sampel. Cara ini dilakukan bila populasi kecil, seperti sampel kurang dari 100 maka populasi tersebut diambil seluruhnya untuk dijadikan sampel. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu hamil trimester III
- 2) Ibu hamil Trimester III yang mengalami Nyeri Punggung
- 3) Ibu Hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung dan tidak memiliki Kontraindikasi Untuk dilakukan *massage*.
- 4) Mengalami Nyeri Punggung Fisiologis
- 5) Tidak Minum obat anti nyeri
- 6) Bukan kehamilan dengan kelainan
- 7) Bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Bukan ibu hamil trimester III
- 2) Tidak mengalami nyeri punggung
- 3) Memiliki kontraindikasi untuk di *massage*
- 4) Ibu hamil trimester III Dengan kelainan

- 5) Minum obat anti nyeri
- 6) Tidak bersedia menjadi responden

D. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Skala	Hasil Ukur
1	Variabel independen: <i>Effleurage Massage</i>	Suatu tindakan dengan pemberian respon pada daerah punggung dengan menggunakan sentuhan tangan dilakukan dalam 1 kali sehari selama 15 menit yang dilakukan dalam 3 hari berturut-turut untuk memberikan efek relaksasi sehingga ibu Hamil merasa nyaman	Lembar Observasi	-	-
2	Variabel dependen : Nyeri Punggung	Skala nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III	NRS (Numerik rating scale)	Rasio	0-8

E. Instrumen/Alat Penelitian

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket (wawancara) kepada ibu hamil trimester III untuk mengetahui mengalami nyeri punggung. Sedangkan untuk mengukur skala nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III digunakan alat ukur Lembar observasi dengan NRS (*Numerik Rating Scale*).

F. Metode Pengumpulan data

Metode pengumpulan data ini di laksanakan dengan menggunakan data primer, yaitu di peroleh melalui jawaban kuesioner yang di berikan langsung kepada seluruh responden (sampel peneliti).

Adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut :

1. Melakukan *Pretest* untuk mengetahui tingkat nyeri punggung sebelum diberikan *Effleurage Massage*.
2. Melakukan *Posttest* untuk mengetahui tingkat nyeri punggung setelah diberikan *Effleurage Massage*.

G. Metode Pengolahan Data

Cara pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan langkah- langkah sebagai berikut :

a. Editing Data

Dilakukan dengan pengecekan data yang telah terkumpul, bila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam pengumpulan data, diperbaiki dan dilakukan pendataan ulang terhadap responden, sehingga dalam pengolahan data memberikan hasil dalam menyelesaikan masalah yang diteliti.

b. Coding Data

Melakukan Pengkodean pada beberapa variable yang akan diteliti, dengan tujuan untuk mempermudah pada saat melakukan analisis data dan mempercepat *entry* data.

c. Processing

Proses data dilakukan dengan cara mengentry data dari kuesioner ke program komputer

d. Cleaning Data

Merupakan suatu proses untuk memeriksa kembali data- data yang sudah dimasukkan. Peneliti memeriksa kembali apakah ada kesalahan atau tidak karena kemungkinan kesalahan terjadi ketika memasukkan data ke dalam computer (Saryono,2013).

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Pada analisis univariat, data yang diperoleh dari hasil pengukuran disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral atau grafik.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui interaksi dua variable, Dalam penelitian ini menggunakan teknik Uji-T. Uji yang dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh dari masing-masing variable bebas terhadap variable terikat. Uji-T yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *Paired-sample t-Test (Uji T-Dependent)*, yang merupakan prosedur yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua variable dalam satu grup.

- a. Jika nilai $P\text{-value} < 0.05$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh *Effleurage Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- b. Jika nilai $P\text{-value} > 0.05$ maka H_0 gagal ditolak artinya tidak ada pengaruh *Effleurage Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

I. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian adalah kebidanan adalah masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus

diperhatikan. Dalam penelitian ini menggunakan prinsip :

1. Informed Consent (Persetujuan)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden dengan memberikan lembar persetujuan. Informed consent tersebut dilakukan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan dari *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan peneliti, dampaknya, jika subjek bersedia responden tidak bersedia maka penelitian harus menghormati pasien.

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Anonymity yaitu menghormati manusia dengan hanya menggunakan kode tertentu (insial atau *indentification number*).

3. Confidentiality (kerahasiaan)

Confidentiality yaitu dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil peneliti, baik secara informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.