

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI KEPERAWATAN TERAPI PEMIJATAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH
GANGGUAN RASA NYAMAN DI POLIKLINIK
KEBIDANAN RSUD LAHAT
TAHUN 2025**



**SEMA ANGELITA PUTRI
NIM. PO.71.20.5.22.076**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS
KABUPATEN LAHAT) PROGRAM DIPLOMA III
POLTEKKES KEMENKES PALEMBANG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI KEPERAWATAN TERAPI PEMIJATAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH
GANGGUAN RASA NYAMAN DI POLIKLINIK
KEBIDANAN RSUD LAHAT
TAHUN 2025**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



**SEMA ANGGELITA PUTRI
NIM. PO.71.20.5.22.076**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS
KABUPATEN LAHAT) PROGRAM DIPLOMA III
POLTEKKES KEMENKES PALEMBANG
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Trimester III mencakup minggu ke-29 sampai 42 kehamilan. Trimester III sering kali disebut sebagai “periode menunggu, penantian dan waspada” sebab pada saat itu, ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Selama periode ini sebagian besar wanita hamil dalam keadaan cemas yang nyata. (Yuniarti et al., 2022)

Menurut *World Health Organization (WHO)* Proses kehamilan berlangsung selama sembilan bulan atau lebih, di mana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya. Kehamilan normal memiliki durasi 40 minggu atau setara dengan 10 bulan, menurut kalender internasional, yang dihitung mulai dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi. Rasa tidak nyaman di bagian belakang sering kali dirasakan oleh ibu hamil pada trimester III selama masa kehamilan, dengan prevalensi nyeri punggung berkisar antara 40-60% di beberapa negara seperti Kanada, Turki, Amerika Serikat, Israel, dan Korea. Di India, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III mencapai 50-70%, dan sekitar 8% dari kasus tersebut mengakibatkan dampak serius baik secara fisik maupun psikologis pada kesehatan ibu hamil. (Sari et al., 2024)

Dalam riset data di Indonesia terdapat sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan pada punggung ibu hamil trimester III. Kehamilan sejak trimester I dan II sudah terjadi perubahan anatomi dan fisiologi, pada trimester III perubahan ini semakin jelas terlihat, terutama organ eksternal perut dan mammae membesar disertai beban psikologis, terutama menjelang proses persalinan. Kondisi ibu hamil saat ini berbeda-beda, ada yang segera melahirkan, bingung, perasaan tidak menentu. (Yuliyati et al., 2022)

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatra Selatan (BPS) Tahun 2018, prevalensi keluhan kesehatan ibu mengalami peningkatan tiga tahun terakhir 28,45%, Di Indonesia angka kehamilan pada tahun 2018 tercatat sekitar 5.324.562 jiwa. (BPS, 2018)

Pada tahun 2024, Poli kebidanan rumah sakit umum daerah (RSUD) Lahat mencatat adanya kunjungan sebanyak 50 ibu hamil primigravida. Para ibu hamil tersebut berada dalam rentang usia kehamilan antara 29 hingga 40 minggu. Kunjungan ini mencakup berbagai keluhan yang diungkapkan oleh para ibu hamil selama pemeriksaan di Poli kebidanan (RSUD Lahat, 2023).

Selama kehamilan, sejumlah perubahan biomekanik dan hormonal terjadi pada ibu hamil, yang dapat mengubah kelengkungan tulang belakang, keseimbangan, dan pola gaya berjalan. Ini dapat sangat memengaruhi kualitas hidup (*QOL*) dengan meningkatkan nyeri punggung dan risiko jatuh. Efek ini kemungkinan besar merupakan dampak dari sejumlah perubahan hormonal dan biomekanik yang terjadi selama kehamilan. (Conder et al., 2021)

Ketidaknyamanan umum yang dialami oleh banyak wanita hamil pada trimester III adalah nyeri punggung. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan hormonal yang mengakibatkan pelunakan jaringan ikat tulang lumbal, sehingga menyebabkan postur tubuh menjadi *lordosis*. Selain itu, peningkatan berat badan dan pergeseran pusat gravitasi tubuh selama kehamilan turut berkontribusi terhadap munculnya nyeri punggung. (Sulastri et al., 2022)

Gangguan rasa nyaman pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal. (Dewi, 2021)

Penanganan gangguan rasa nyaman dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan ketidaknyamanan punggung pada ibu hamil dengan farmakologi lebih efektif dan cepat menurunkan ketidaknyamanan dibandingkan terapi non farmakologi tetapi farmakologi mempunyai potensi menimbulkan dampak kurang baik pada ibu maupun janin. Penanganan secara non farmakologi salah satunya dengan memberikan terapi massage. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dyah terdapat 9 orang (45%) yang mengalami ketidaknyamanan berat sebelum dilakukan massage, dan setelah dilakukan massage tidak ada satupun responden yang mengalami ketidaknyamanan berat (0%). (Rohma & Rejeki, 2023)

Massage/Pemijatan dapat merangsang reseptor opiat di otak dan sumsum tulang belakang. Sistem saraf pusat mengeluarkan opiat (*endorphin*) dalam menurunkan sistem kontrol. *Massage*/pemijatan merupakan teknik sentuhan dan pijatan ringan, yang dapat menormalkan detak jantung dan tekanan darah, serta memperbaiki kondisi rileks tubuh hamil dengan memicu rasa nyaman melalui permukaan kulit. *Massage*/Pemijatan dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin yang memperlancar persalinan. (Riansih, 2022)

Studi yang dilakukan oleh Andriani pada tahun 2023 berjudul "Penerapan *Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022" menyimpulkan bahwa pijat dilakukan selama tiga hari berturut-turut, sekali sehari pada sore hari dengan durasi 5-10 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada subjek penelitian. (Indriani, 2023)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik akan melakukan penelitian tentang Implementasi Keperawatan Terapi Pemijatan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman di Poli Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Implementasi Keperawatan Terapi Pemijatan yang dilakukan pada ibu hamil trimester ketiga dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman di Poli Kebidanan RSUD Lahat?

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Di diskripsikan implementasi keperawatan terapi pemijatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah gangguan rasa nyaman Di Ruang Poli Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2025

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Di diskripsikan pelaksanaan implementasi keperawatan terapi pemijatan (observasi, terapeutik, dan edukasi) pada ibu hamil trimester III dengan masalah gangguan rasa nyaman melalui asuhan keperawatan

- b. Analisis hasil implementasi keperawatan terapi pemijatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah gangguan rasa nyaman di poli kebidanan RSUD Lahat.

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Bagi Masyarakat (Pasien/Keluarga)

Diharapkan agar keluarga pasien atau pasien mengetahui manfaat Terapi Pemijatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman Di Poliklinik kebidanan RSUD Lahat Tahun 2025.

1.4.2 Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan tentang Terapi Pemijatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman Di Poliklinik kebidanan RSUD Lahat Tahun 2025.

1.4.3 Bagi Rumah Sakit

Diharapkan dapat menambah ilmu yang sudah dilakukan dan memberikan informasi kepada tenaga kesehatan tentang Terapi Pemijatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman Di Poliklinik kebidanan RSUD Lahat Tahun 2025

DAFTAR PUSTAKA

- Badrus, A. R., & Khairoh, M. (2019). Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil. *CV. Jakad Publishing. Surabaya*.
- Conder, Rebecca, Zamani, Reza, Akrami, & Mohammad. (2021). Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Kenyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 375–381. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.426.g203>
- Ecological, & Civilizatio. (2021). China's Effort to Build a Shared Future for All Life on Earth. National Science Review. *National Science*, 10(4). <https://doi.org/10.1093>
- Indriani. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 46–54. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/438/273>
- Kusmiyati, & Kemenkes. (2019). *Modul Panduan Prenatal Massage (Pijat Hamil)*.
- Nabila, N., Wijayanti, T. R. A., & Safitri, R. (2023). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3333–3342.
- Riansih, C. (2022). Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Depok II. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(1), 54–61. <https://doi.org/10.59737/jpi.v13i1.41>
- Rohma, A. C., & Rejeki, S. (2023). Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeter III. *Ners Muda*, 4(1), 96. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11669>
- Sari, Purnama, A., Farida, & F. (2024). Pengaruh Pelaksanaan 5 Teknik Dasar Pemijatan Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(3), 57–65. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.565>
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). *Media Informasi Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan*. 18, 145–151.
- Yudiyanta, Novitasari, K., & Novitasari, R. W. (2015). Teapi Pemijatan Ibu Hamil.

Kalbemed.com. *Teknik*, 42(3), 214–213.

Yuniarti, Rputnama, Eka, Sari, A., & Walmaini. (2022). Pengaruh Massage Pregnancy Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Journal Of Midwifery*, 10(2), 46–54. <https://doi.org/10.37676>

Nanda, Prima Wira, dkk. (2022). *Mengurangi Ketidaknyamanan Punggung Bawah dan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III dengan Hypnoprenatal Yoga pada Kelas Ibu Hamil Online*. Magelang: Pustaka Rumah C1nta.

Suparyanto dan Rosad. (2020). Pemberian Olive Oil untuk mencegah Striae Gravidarum pada perut ibu hamil trimester II. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.

Tim Pokja SDKI PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. DPP PPNI

Tim pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan*. DPP PPNI.

Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, P. Iakustini, & Wiryanatha, I. B. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 11–19. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.460>

Baljon, K. J., Baljon, K. J., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2020). Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: A study protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 10(6), 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033844>

Dewi, R. (2021). *ratna*. Perubahan Adaptasi Fisiologis Dan Psikologis Yang Dialami Ibu Hamil

Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2019). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 297–304.

Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>

