

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan suatu pengalaman yang sangat penting bagi seorang perempuan, dimulai dari trimester 1 sampai pada trimester 3 hingga persiapan persalinan. Kehamilan terjadi setelah proses bertemunya spermatozoa dan ovum, kemudian tumbuh dan berkembang di dalam uterus selama 37 minggu atau sampai 42 minggu. Selama kehamilan, berbagai perubahan hormonal, anatomi, dan fisiologis terjadi untuk mengimbangi kebutuhan fisik dan metabolisme yang meningkat. Bertambahnya usia kehamilan mengakibatkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan, salah satunya yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III adalah nyeri punggung bagian bawah (Hrvatina & Rugelj, 2022).

Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang terjadi pada punggung bagian bawah akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Faktor predisposisi nyeri punggung diantaranya pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormone 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 ligament. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil (Lilis, 2019).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil mempunyai beberapa pola nyeri. Di negara India prevalensi kejadian nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil

trimester II dan III berkisar 33,7- 42 %, sedangkan di negara tetangga yaitu Malaysia mempunyai prevalensi kejadian nyeri punggung bawah tinggi yaitu 84,6%, jika dibandingkan dengan negara-negara lain, Indonesia mempunyai prevalensi kejadian ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah masih cukup tinggi yaitu berkisar 60-80% (Sari et al., 2023).

Nyeri Punggung Bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan nyeri punggung dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum (Purnamasari, 2019).

Proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan meskipun hal itu adalah fisiologis akan tetapi perlu diberikan pencegahan dan perawatan, ketidaknyamanan trimester III Ibu hamil yaitu sering buang air kecil 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak kaki 20%, kram kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan nyeri punggung sebanyak 70% (Sry et al., 2022).

Dampak keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ibu merasa tidak nyaman dalam beraktivitas atau aktivitas menjadi terganggu, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita trombosis vena. Nyeri punggung juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis, dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut. Akibatnya adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari *sakroiliaka* atau *lumbal*,

dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akan kesulitan dalam menjalankan aktivitas kesehariannya, kondisi yang lebih parah ketika nyeri menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan. Selain itu nyeri punggung akan memicu terjadinya stress dan perubahan mood pada ibu hamil yang lebih memperburuk nyeri punggung (Simbung et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita, didapatkan data kunjungan ibu hamil trimester III pada tahun 2021 sebanyak 521 orang dan 8 orang diantaranya mengalami keluhan nyeri punggung bagian bawah. Sedangkan pada tahun 2022 terdapat 485 orang ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Puskesmas Karya Wanita dan 5 orang diantaranya mengalami keluhan nyeri punggung bagian bawah. Pada bulan Januari 2023 data kunjungan ibu hamil sebanyak 65 orang dan 23 diantaranya ialah ibu hamil trimester III. Hasil wawancara pada tanggal 22 Februari 2022 saat ibu hamil yang berkunjung ke poli Kesehatan Ibu dan Anak Puskesmas Karya Wanita, 2 dari 4 orang ibu hamil trimester III merasakan keluhan nyeri punggung bagian bawah dan hal ini berpengaruh terhadap aktivitas ibu sehari-hari seperti kesulitan berjalan. Usaha yang dilakukan ibu hamil untuk menurunkan keluhan nyeri punggung bawah yakni dengan istirahat dan tidak melakukan banyak aktivitas. Beberapa solusi yang diberikan di Puskesmas Karya Wanita menurut salah satu pemegang program kesehatan ibu dan anak adalah setiap ibu hamil dianjurkan melakukan posisi tidur miring atau menggosok punggung dengan minyak kayu putih. Terapi Relaksasi Otot Progresif

belum pernah diberikan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bagian bawah.

Nyeri punggung bawah dapat menyebabkan meningkatnya rasa takut dan cemas ibu selama masa kehamilan sehingga dapat meningkatkan stres selama masa kehamilan, stress yang ibu alami akan meningkatkan kadar hormon *kortisol* dan *prostaglandin* yang dampaknya dapat menyebabkan terjadinya persalinan preterm, beberapa efek yang dapat ditimbulkan dari persalinan preterm adalah komplikasi persalinan, bayi berat lahir rendah (BBLR), *Intrauterine Growth Restriction* (IUGR), dan komplikasi kelahiran prematur bagi bayi (Sari et al., 2023).

Nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan berbagai upaya, diantaranya dapat melalui teknik menggunakan farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu metode penanganan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah dengan teknik relaksasi yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri. Relaksasi ini dilakukan pada kehamilan usia 32 minggu hingga 40 minggu untuk mengatasi komplikasi kelahiran prematur bagi bayi. Relaksasi otot progresif sampai saat ini menjadi salah satu metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping dan mudah dilakukan. Terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik (Simbung et al., 2022).

Latihan Relaksasi Otot Progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dengan cara melemaskan badan. Prinsip yang mendasari relaksasi otot dalam pendekatan

pikiran tubuh adalah apa saja yang membuat otot dan pikiran kita menjadi rileks. Dalam latihan relaksasi otot individu diminta menegangkan otot lengan, tangan, bahu dan kemudian diminta untuk mengendurkannya. Sebelum dikendurkan penting bagi ibu hamil untuk merasakan ketegangan tersebut sehingga dapat membedakan antara otot tegang dan otot lemas. Hal ini diikuti dengan bernapas dalam-dalam lalu melepaskan tegangan sehingga otot menjadi benar-benar lemas (Dewi et al., 2018).

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan tersebut penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah penerapan Relaksasi Otot Progresif mampu menurunkan intensitas nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk menggambarkan penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru.

- b. Mengetahui skala nyeri sebelum dilakukan terapi Relaksasi Otot Progresif pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru.
- c. Mengetahui penurunan / pengurangan skala nyeri setelah dilakukan terapi Relaksasi Otot Progresif pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Masyarakat**

Penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat (ibu hamil) sehingga dapat memberikan edukasi cara mengurangi intensitas nyeri punggung bawah selama hamil dengan cara tindakan relaksasi otot progresif dan dilakukan secara mandiri di rumah.

##### **1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan**

Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

##### **1.4.3 Penulis**

Memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III.