

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia sehat adalah suatu gambaran kondisi Indonesia di masa depan, yakni masyarakat, bangsa, dan negara yang ditandai oleh penduduknya hidup dalam lingkungan dengan perilaku hidup sehat, memiliki kemampuan menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata, serta mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di seluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Visi Depkes 2010-2014 yaitu masyarakat sehat yang mandiri dan berkeadilan (Depkes, 2010).

Upaya mengatasi tingginya AKI dan AKB di dunia terutama negara-negara yang berkembang, maka WHO (*World Health Organization*) mencanangkan program *Safe motherhood* tahun 1988 Untuk di Indonesia sebagai perwujudan dari program *safe motherhood*, pemerintah mewujudkannya dengan adanya program *Making Pregnancy Safer* (MPS). Dari pelaksanaan MPS ini, diharapkan target yang dapat dicapai pada tahun 2010 adalah AKI menjadi 125 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, AKI sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara target AKI di tahun 2015 adalah 102 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Jadi, target angka ini masih jauh dari yang harus dicapai, dan Diharapkan tahun 2017, angka kematian ibu banyak mengalami penurunan.

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Proses kehamilan merupakan mata rantai yang berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi pelepasan ovum, terjadi migrasi spermatozoa dan ovum, terjadi konsepsi dan pertumbuhan zigot, kemudian terjadi nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm. Pada umumnya, kehamilan berkembang dengan normal dan menghasilkan kelahiran bayi yang cukup sehat cukup bulan melalui jalan lahir, namun ini kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan (Kurniasari, 2012), dari perubahan-perubahan tersebut yang paling banyak yaitu dari perubahan fisiologis yaitu nyeri punggung.

Menurut Alloya (2016), pada proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem muskuloskeletal sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang keluar dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung, selain itu kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil akan mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum.

Dengan bertambahnya berat badan pada ibu hamil dapat mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Otot punggung akan cenderung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut (Kartikasari dan Nuryanti, 2016).

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 berkerja.

Berbagai faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan dapat menekan implus nyeri, penambahan berat badan, pengaruh hormone relaksin terhadap ligament, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligament penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri (menekan implus nyeri) yang disebut dengan nyeri ligament. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Ada

kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut (Kartikasari dan Nuryanti, 2016).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil direkomendasikan oleh dokter dan terapi nonfarmakologi dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga pasien yaitu salah satunya menggunakan *endorphin massage*.

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. Manfaat *endorphin massage* 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 (Kartikasari dan Nuryanti, 2016).

Menurut penelitian Kartikasari, Nuryanti (2016) yang berjudul “Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil”, terdapat pengaruh *Endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung. *Endorphin massage* merupakan salah satu alternatif non farmakologi untuk mengatasi nyeri sehingga disarankan agar Bidan memberikan *health education* dan mengajarkan pasangan ibu hamil *endorphin massage* untuk meringankan gejala nyeri punggung. Berdasarkan penjelasan di atas, penulis ingin melakukan asuhan tentang penatalaksanaan *endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut : apakah penatalaksanaan *endorphin massage* dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil?

C. Tujuan Asuhan

Memberikan asuhan kepada ibu hamil dengan metode penatalaksanaan *endorphin massage* untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

D. Manfaat Asuhan

1. Manfaat Teoritis

Menambah informasi dan wawasan bagi pengembangan ilmu kebidanan khususnya wawasan mengenai penatalaksanaan *endorphin massage* untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien

Sebagai informasi dan motivasi bagi klien, bahwa perhatian pemeriksaan dan pemantauan kesehatan sangat penting khususnya asuhan kebidanan pada ibu hamil.

b. Bagi Bidan Praktik Mandiri

Sebagai masukan untuk dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan terutama asuhan pada ibu hamil.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau kepustakaan dan sebagai acuan untuk laporan kasus magang selanjutnya.

d. Bagi Profesi

Dalam memberikan asuhan hendaknya menerapkan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan.

e. Bagi Pemberi Asuhan

Diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil.