

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan keadaan dimana janin dikandung di dalam tubuh wanita, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan dan kemudian diakhiri dengan persalinan. Menurut Kemenkes RI (2010), 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 (Ardiana Alloya, 2016).

Perubahan anatomi dan fisiologi pada perempuan hamil sebagian besar sudah terjadi segera setelah fertilisasi dan uterus berlanjut selama kehamilan. Kebanyakan perubahan ini merupakan respons terhadap janin. Satu hal menakjubkan adalah bahwa hampir semua perubahan ini akan kembali seperti keadaan sebelum hamil setelah proses persalinan dan menyusui selesai (Sarwono Prawirohardjo, 2013).

Pemahaman tentang perubahan anatomi dan fisiologi selama kehamilan merupakan salah satu tujuan utama dari ilmu kebidanan. Hampir tidak mungkin dapat mengerti proses penyakit yang terjadi selama kehamilan dan masa nifas tanpa disertai pemahaman mengenai perubahan anatomi dan fisiologi ini.

Salah satu perubahannya yaitu sistem muskuloskeletal, pada trimester dua dan tiga hormon progesteron dan hormon relaxing menyebabkan relaksasi jaringan ikat dan otot-otot. Hal ini terjadi maksimal pada satu minggu terakhir membuat tulang coccigis bergeser ke arah belakang sendi panggul yang tidak stabil. Pada ibu hamil, hal ini menyebabkan sakit pinggang. Postur tubuh wanita secara bertahap mengalami perubahan karena janin membesar dalam abdomen sehingga untuk mengkompensasi penambahan berat ini. Bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang lebih melengkung, sendi tulang belakang lebih lentur, dan dapat menyebabkan nyeri punggung pada beberapa wanita (Jannah, 2012).

Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang bisa membuat ibu hamil seringkali merasa tidak nyaman. Adapun beberapa masalah yang sering dialami oleh ibu hamil umumnya pada trimester ketiga diantaranya adalah sering buang air kecil, rasa panas dalam perut dan kesulitan mencerna, haemorrhoids (wasir) dan konstipasi (sembelit), sakit punggung/nyeri punggung, sesak nafas/terengah-engah, varises (pembengkakan pembuluh darah). Otot-otot perut beserta jaringannya meregang untuk memberi tempat kepada rahim yang akan mengembang

20 (dua puluh) kali lebih besar dari ukuran semula. Pembesaran rahim juga perut ibu akan menimbulkan peregangan dari otot-otot tubuh ibu hamil, mulai dari pangkal paha, pinggang dan perut dan sepanjang tulang punggung. Peregangan ini merupakan hal normal dan wajar sebagai salah satu tanda bahwa tubuh ibu mempersiapkan ruang yang cukup luas untuk bertumbuhnya janin dalam rahim. Selain hal itu pembesaran perut akibat kehamilan yang terus berkembang mengakibatkan keseimbangan tubuh ibu juga sedikit terganggu (Novitasari, 2013).

Angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Ibu hamil yang disurvei di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Sinclair, 2010).

Berdasarkan dari 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 (Ardiana Alloya, 2016).

Nyeri punggung yang umumnya terjadi di trimester tiga ini diakibatkan beban di perut serta karena tulang pinggang bagian bawah terutama di daerah pinggul tulang belakang membengkok dan ligamen merenggang. Inilah yang membuat pinggang ibu hamil sering pegal bahkan terasa nyeri. Ibu yang mengandung bayi kembar akan mengalami sakit pinggang lebih parah dari pada kehamilan tunggal. Disamping itu, meningkatnya kadar hormon juga membuat tulang rawan pada sendi melunak, sehingga kelenturannya berkurang dan timbullah sakit pinggang. Pada ibu hamil terjadi perubahan bodi mekanik sehubungan dengan berubahnya titik tumpu pada ibu hamil. Hal ini terutama karena penambahan berat badan diperoleh selama kehamilan, dengan sebagian besar berat didistribusikan di sekitar perut. Hal ini menyebabkan pusat gravitasi ibu hamil menggeser ke depan, yang menghasilkan lebih rendah kelengkungan tulang belakangnya (Novitasari, 2013).

Nyeri punggung dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan. Adapun kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek dapat terjadi jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis, dan tegangan tambahan dapat dirasakan di atas ligamen tersebut. Gangguan ini dikarenakan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangannya otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan

lekukan pada tulang lumbar yang disertai pembulatan pada bahu serta dagu yang menggantung.

Adapun cara untuk mengatasi nyeri punggung salah satunya dengan cara body mekanik. Body mekanik dilakukan dengan cara postur yang baik, mekanika tubuh yang tepat, menghindari membungkuk berlebihan, menghindari mengangkat beban, menghindari berjalan tanpa istirahat, mengayunkan panggul atau memiringkan panggul, menggunakan sepatu tumit rendah, penggunaan penyokong abdomen eksternal (korset maternitas), kompres hangat atau dingin pada punggung, pijatan atau usapan pada punggung dan posisi tidur yang baik. Dapat pula dengan tidur di atas kasur yang keras atau padat. Beberapa penelitian, menunjukkan pengurangan nyeri ini bisa dilakukan dengan teknik akupresure, senam hamil, akupunktur dan komplementer (Tarsikah & Emy Silfiana, 2017).

Mekanika tubuh yang tepat merupakan salah satu cara yang aman guna mengatasi keluhan nyeri punggung pada wanita hamil. Mekanika tubuh merupakan usaha koordinasi dari muskuloskeletal dan sistem saraf untuk mempertahankan keseimbangan yang tepat. Mekanika tubuh merupakan cara menggunakan tubuh secara efisien, yaitu tidak banyak mengeluarkan tenaga, terkoordinasi, serta aman dalam menggerakkan dan mempertahankan keseimbangan selama beraktivitas (Tarsikah & Emy Silfiana, 2017).

Mekanika tubuh yang dilakukan dengan benar tidak memiliki efek samping pada ibu maupun janin, mudah, serta tidak membutuhkan biaya

yang mahal. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi keluhan dari nyeri punggung dan meminimalisir kemungkinan nyeri lebih buruk pada trimester berikutnya bahkan sampai masa postpartum. Adapun manfaat yang lainnya adalah membuat tubuh menjadi segar, memperbaiki tonus otot, mengontrol berat badan, mengurangi stress, meningkatkan relaksasi, serta merangsang peredaran darah ke otot dan organ tubuh yang lain sehingga dapat meningkatkan kelenturan tubuh.

Hasil penelitian Guido Schroder, Gunther Kundt, & Sugeng (2016), ada pengaruh pemberian teknik mekanika tubuh yang benar terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Begitu juga hasil penelitian (Tarsikah & Emy Silfiana, 2017) memperlihatkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik mekanika tubuh yang benar terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester dua dan tiga.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan mengenai "Penatalaksanaan Body Mekanik Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui "Apakah Penatalaksanaan Body Mekanik dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ?"

C. Tujuan Asuhan Kebidanan

Mengetahui penatalaksanaan Body Mekanik dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Asuhan

1. Manfaat Teoritis

Hasil laporan ini dapat memberikan informasi khususnya dibidang ilmu kebidanan tentang penatalaksanaan body mekanik untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Hasil asuhan ini diharapkan dapat menambah motivasi ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

b. Bagi Lahan Praktek

Hasil asuhan ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang penatalaksanaan body mekanik untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan asuhan ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan dalam memberikan pembelajaran kepada mahasiswa didik supaya lebih kompeten, sehingga menghasilkan lulusan bidan yang profesional dan mandiri, juga

sebagai penambah bahan kepustakaan yang dapat dijadikan studi banding bagi studi kasus selanjutnya.

d. Bagi Penulis

Hasil asuhan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis dan keefektifan penatalaksanaan body mekanik untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

