

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan yaitu keadaan dimana janin dikandung di dalam tubuh wanita, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan dan kemudian diakhiri dengan persalinan. 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. 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 di sekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan di atas ligamen tersebut (Alloyaa & M.K, 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).

Salah satu perubahan fisiologis yaitu sistem muskuloskeletal, pada trimester tiga hormon progesteron dan hormon relaxing menyebabkan relaksasi jaringan ikat dan otot-otot. Hal ini terjadi maksimal pada 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).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester tiga merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum. Sebanyak 30 responden masuk dalam penelitian, responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, 50% mengalami nyeri sedang dan sebanyak 30% mengalami nyeri berat disertai dengan gejala penyerta (Purnamasari, 2019).

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 (Alloyaa & M.K, 2016).

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 peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada tulang lumbal yang disertai pembulatan pada bahu serta dagu yang menggantung (Nurpratiwi, 2013).

Manajamen untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil bertujuan agar ibu hamil hamil mempunyai respon positif terhadap nyeri punggung. Penanganan untuk nyeri punggung dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologis dan non farmakologis seperti senam hamil, senam yoga, kompres air hangat, body mekanik, teknik kineostaping, dan dengan cara latihan menggunakan bola kelahiran (*birthball*).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan telaah pustaka mengenai “ Manajemen non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III “.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui “Bagaimana manajemen non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ?”.

C. Tujuan

Mengetahui manajemen non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil laporan ini dapat memberikan informasi khususnya dibidang ilmu kebidanan tentang manajemen non farmakologis nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

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

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan telaah pustaka 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.

c. Bagi Penulis

Hasil telaah pustaka ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis dan keefektifan manajemen non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

