

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses kehamilan adalah proses dimana bertemunya sel telur dengan sel sperma hingga terjadi pembuahan dan proses kehamilan (gestasi) berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir. Pada kehamilan akan disertai dengan perubahan fisik dan psikologi. Perubahan pada ibu hamil akan muncul ketika nidasi terjadi dan menyebabkan rasa ketidaknyamanan pada ibu. Rasa ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil biasanya berbeda-beda setiap trimester. Ibu akan merasakan mual, muntah pusing pada awal kehamilan bahkan kadang-kadang gejala ini berlebihan sehingga mengharuskan ibu untuk dirawat. Pada kehamilan lanjut, muncul keluhan-keluhan seperti varises, wasir, nyeri pelvis dan nyeri punggung bawah (Astuti *et al.*, 2023). Salah satu masalah kehamilan pada trimester ketiga adalah nyeri punggung bawah, nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada lokasi tulang belakang lumbosakral. Rasa nyeri bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh ibu hamil akibat bertambahnya berat janin, seiring dengan pembesaran rahim dan perubahan pusat gravitasi (Kodiyah, 2021). Perubahan tersebut yang pada akhirnya memicu nyeri punggung bawah dikalangan wanita selama kehamilan yang merupakan keluhan umum karena memiliki dampak yang besar terhadap kualitas hidup dan kenyamanan saat kehamilan (Saraha, 2021).

Prevalensi angka kejadian nyeri punggung di Turki berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Savas Sencan A, Emel Ece Ozcan-Eski, Isa Cuce. Selcuk Guzel, Baki Erdem di klinik perawatan prenatal di Rumah Sakit Negara Agry. Agry. Turki: antara Agustus 2011 dan September 2014 dimana sebanyak 1500 wanita di lakukan skrining dengan usia rata-rata 26,5- 51.5 tahun di dapatkan prevalensi Penyakit Radikuler Lumbal Bagian Bawah (PRLBP) 53,93% (n=809): 17,43% (n=141) dengan Low Back Pain (LBP)

dirawat di klinik pada trimester pertama, 36,71% (n=297) pada trimester kedua dan 45,86% (n=371) pada trimester ketiga (Sencan *et al.*, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniati Devi Purnamasari dan Melyana Nurul Widyawati tentang Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Ngesrep Kecamatan Banyumanik Kota Semarang, Jawa Tengah pada bulan Mei tahun 2018 menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah yang dialami oleh 30 responden ibu hamil trimester III diperoleh sebanyak 3 orang (10%) dengan skala nyeri VAS, ringan, sebanyak 22 orang (73.33%) dengan skala nyeri VAS sedang dan skala nyeri VAS berat sebanyak 5 orang (16.67) (Purnamasari *et al.*, 2019). Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus pada tahun 2020 menyatakan sebanyak 44,2% ibu hamil di Kabupaten Kudus mengalami nyeri punggung bawah menjelang persalinan (Dinkes Kabupaten Kudus, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus pada 1 tahun terakhir di tahun 2024 wilayah kabupaten Kudus terdapat 155 orang yang tercatat mengalami nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, 2024). Data yang didapatkan dari Puskesmas Jepang, terdapat 1.118 ibu hamil, 192 diantaranya memasuki trimester III (Puskesmas Jepang, 2024).

Nyeri punggung yang tidak teratasi mengakibatkan dampak negatif pada low back pain (LBP), yang mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari, mempengaruhi kualitas tidur, dan dapat menetap pada masa nifas. Dan itu dapat berdampak negatif pada psikologi ibu hamil, sehingga mereka harus mendapatkan penanganan yang lebih lanjut (Almanda *et al.*, 2024). Penatalaksanaan nyeri punggung fisiologis pada kehamilan trimester III dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil yang telah direkomendasikan oleh dokter, Sedangkan terapi non farmakologi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau keluarga dengan menggunakan teknik terapi komplementer diantaranya : mengkonsumsi makanan atau minuman yang diyakini dapat mengurangi rasa nyeri, memberikan kompres air hangat, senam ibu hamil,

akupresur, *massage* dan melakukan Gerakan Teknik relaksasi. Namun harus berhati-hati ketika menggunakan terapi farmakologis bagi ibu hamil, karena penggunaan analgesik tidak selalu efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah, penggunaan NSAID tidak boleh digunakan pada usia kandungan bayi dibawah 30 minggu, karena beresiko menyebabkan malformasi pada proses pembentukan janin, sedangkan penggunaan *opioid* untuk mengurangi nyeri punggung bawah beresiko menyebabkan komplikasi seperti depresi pernafasan pada janin maupun efek ketergantungan *opioid* pada ibu setelah menggunakannya dalam waktu yang lama (Handayani *et al.*, 2021).

Salah satu tindakan non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung adalah relaksasi otot progresif (Alhidayani *et al.*, 2021). Tehnik relaksasi otot progresif mempunyai manfaat yaitu dapat membantu untuk mengurangi rasa nyeri pada punggung dengan memadukan tehnik peregangan otot dan pernapasan yang akan meningkatkan rasa nyaman dan akan mendukung produksi dari hormon endorphin dalam darah sehingga hormon endorfin meningkat, dengan meningkatnya hormon endorphin ini akan menghambat stimulus nyeri dari ujung-ujung saraf nyeri yang ada di uterus sehingga mencegah stimulus nyeri untuk masuk ke medulla spinalis hingga akhirnya sampai ke kortek serebri dan menginterpretasikan kualitas nyeri (Simbung *et al.*, 2022). Pelaksanaan relaksasi otot progresif juga melibatkan pernapasan dan ketenangan pikiran yang dilakukan secara berturut-turut sebanyak 1 kali perhari selama 3 hari berturut-turut (Rahmawati *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Almanda *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa nilai rata-rata bahwa sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama ± 25 menit adalah 4,44 sedangkan rata-rata setelah dilakukan intervensi otot progresif adalah 1,24 yang berarti ada skor penurunan skor nilai dari nyeri kategori sedang menjadi ringan dilakukan intervensi otot progresif adalah 1,24 yang berarti ada skor penurunan skor nilai dari nyeri kategori sedang menjadi ringan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Astuti *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa berdasarkan uraian data menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah dan skala nyeri sebelum di

lakukan tindakan relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata skala nyerinya 4,79 dan setelah melakukan tindakan relaksasi otot progresif rata-rata skala nyerinya adalah 2,21 dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Pada penelitian Simbung *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi diperoleh nilai rata-rata $4,27 \pm 1,163$ dan setelah diberikan intervensi diperoleh nilai rata-rata $1,13 \pm 0,834$. Dari hasil pemeriksaan yang didapatkan selisih antara sebelum dan sesudah intervensi yaitu 3,14.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu bidan di puskesmas jepang di dapatkan ada 15 orang ibu hamil memeriksakan kehamilannya pada usia kehamilan trimester III mengalami nyeri punggung bagian bawah, ketika di tanya bagaimana mengatasi nyeri mereka menjawab dengan menggunakan bantal pada waktu tidur untuk meluruskan punggung dan biasanya hanya membiarkan saja. Sehingga penulis tertarik melakukan bagaimana penerapan Terapi Relaksasi Otot Prgresif terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III?

C. Tujuan

Berdasarkan uraian diatas terdapat 2 tujuan yaitu:

1. Tujuan umum

Menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat nyeri sebelum di lakukan terapi relaksasi otot progresif.
- b. Mengetahui tingkat nyeri sesudah di lakukan terapi relaksasi otot progresif.

- c. Mengetahui rata-rata penurunan tingkat nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan wawasan, pengetahuan dan informasi mengenai gambaran terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan referensi pembelajaran dikemudian hari mengenai gambaran terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

3. Manfaat bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai gambaran terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama, tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Almanda <i>et al.</i> , (2024)	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental, dan satu grup pre-test post-test.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama \pm 25 menit adalah 4,44 sedangkan rata-rata setelah dilakukan intervensi otot progresif adalah 1,24 yang berarti ada skor penurunan skor nilai dari nyeri kategori sedang menjadi ringan.	Judul penelitian, Tempat penelitian, Waktu penelitian, Variabel penelitian.

Lanjutan Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama, tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Astuti <i>et al.</i> , (2023)	Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Kagok	Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan quasy eksperimental.	Berdasarkan uraian data menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah dan skala nyeri sebelum di lakukan tindakan relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata skala nyerinya 4,79 dan setelah melakukan tindakan relaksasi otot progresif rata-rata skala nyerinya adalah 2,21 dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$.	Judul penelitian, Tempat penelitian, Waktu penelitian, Variabel penelitian.
Simbung <i>et al.</i> , (2022)	Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dengan <i>Effleurage Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan pretest-posttest yang menggunakan metode purposive sampling.	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi diperoleh nilai rata-rata $4,27 \pm 1,163$ dan setelah diberikan intervensi diperoleh nilai rata-rata $1,13 \pm 0,834$. Dari hasil pemeriksaan yang didapatkan selisih antara sebelum dan sesudah intervensi yaitu 3,14.	Judul penelitian, Tempat penelitian, Waktu penelitian, Variabel penelitian.