

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut adalah beban perut yang meningkat dan bertambah besar, hal ini membuat ibu sulit bergerak dan mencari posisi tubuh yang nyaman. Ketidaknyamanan yang dikeluhkan selama kehamilan adalah nyeri punggung.(Tri Sulistyarini, 2013).

Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil. Kehamilan merupakan proses alamiah pada wanita yang akan menimbulkan berbagai perubahan dan menyebabkan rasa tidak nyaman, hal ini merupakan kondisi yang normal pada wanita hamil. Beberapa ibu biasanya mengeluh mengenai hal-hal yang membuat kehamilannya tidak nyaman dan kadang menyulitkan ibu. Ibu hamil trimester III seringkali mengalami keluhan nyeri punggung, hal ini menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. (Auliaa Yuspina, 2018).

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat perubahan postur tubuhnya. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, berjalan tanpa

istirahat, dan angkat beban. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul. Selain zat yang mampu merangsang kepekaan nyeri. Tubuh juga memiliki zat yang mampu menghambat (inhibitor) nyeri yaitu endorfin dan enkefalin yang mampu meredakan nyeri. (Baiq eka,2018).

Hasil penelitian didapatkan bahwa prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menurut survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, terdapat 50% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung (Diane M Fraser, 2009 dalam Ummah, 2012). Berdasarkan survey yang dilaksanakan oleh University of Ulster 2014, didapatkan hasil bahwa dari 157 orang hamil trimester III yang mengisi kuesioner, 70 % diantaranya pernah mengalami nyeri punggung, dikutip dalam Hakiki (2015).

Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilannya (Mafikasari dan Kartikasari, 2015). Di wilayah Provinsi Lampung jumlahnya ada 173.699 orang. Sedangkan untuk wilayah Kota Bandar Lampung di tahun 2014 jumlahnya ada 25.839 orang ibu hamil. Berdasarkan survey awal peneliti yang dilakukan di BPM Dian Mustika pada tanggal 20 sampai dengan tanggal 25 Oktober 2019, diperoleh hasil bahwa dari 10 orang ibu hamil trimester III yang memeriksakan kandungannya ke bidan, 2-3 orang ibu hamil diantaranya mengeluh nyeri punggung (tulang belakang bagian bawah).

Seiring dengan penambahan usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk

mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka, yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan berbagai tingkat nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan, kelelahan, postur membungkuk, atau mengangkat sesuatu. Jika tidak segera diatasi rasa nyeri dapat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari misalnya tidur, nafsu makan, konsentrasi, interaksi dengan orang lain gerakan fisik, bekerja, aktivitas-aktivitas santai.

Walaupun ketidaknyamanan tidak serius, hal ini menurunkan perasaan kenyamanan dan kesejahteraan wanita. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul. Penjelasan lain mengenai perburukan nyeri punggung yang kurang diteliti. Pada kehamilan berkaitan dengan regangan yang disebabkan oleh uterus yang membesar. Derajat reaksi seseorang terhadap rasa nyeri sangat bervariasi. Keadaan ini sebagian disebabkan oleh kemampuan otak sendiri untuk menekan besarnya sinyal nyeri yang masuk ke dalam sistem saraf, yaitu dengan mengaktifkan sistem pengatur nyeri, disebut *sistem analgesia*.

Dipercaya bahwa fungsi utama Endorphin adalah untuk menempel pada reseptor *opioid* otak, meredakan rasa nyeri fisik. Pada waktu yang sama, Endorphin juga meningkatkan rasa nyaman. Ibu hamil dapat mencegah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung melalui postur dan mekanika tubuh yang baik dan menghindari kelelahan. Mengenakan sepatu yang tepat selama berlangsungnya aktivitas dan korset pendukung dapat membantu. Latihan harian, seperti berjalan, berenang, dan peregangan adalah cara pencegahan

nyeri punggung yang efektif. Ketika terjadi nyeri punggung dapat dikurangi dengan memberikan relaksasi kompres hangat atau memberikan botol berisi air panas dan diletakkan di punggung bawah, menggosok punggung, atau mandi air hangat.

Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Dalam kehamilan metode farmakologi juga mempunyai pengaruh bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. Sementara itu menurut (Potter, 2010) Metode non farmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, dan stimulasi masase, mandi air hangat, kompres panas atau dingin. Metode dan tanpa efek yang nonfarmakologis juga lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan.

B. RUMUSAN MASALAH

Hasil dari pemantauan di Bpm Dian Mustika Natar, masalah dalam penelitian ini masih banyaknya ibu hamil yang mengalami nyeri punggung,. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik mengambil masalah “Adakah Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Bpm Dian Mustika Natar Lampung Selatan Tahun 2020.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan ini untuk mengetahui tentang perbedaan Efektifitas Endorphin massage dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui skala nyeri punggung pada ibu hamil sebelum di berikan intervensi Endorphin massage dan kompres hangat .
- b. Mengetahui skala nyeri punggung pada ibu hamil setelah di berikan intervensi terapi Endorphin massage dan kompres hangat.
- c. Mengetahui perbedaan efektivitas terapi Endorphin massage dan kompres hangat terhadap nyeri punggung pada kehamilan.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian perbedaan Efektivitas terapi Endorphin massage dan kompres hangat terhadap nyeri punggung pada kehamilan ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini menjadi referensi atau acuan dalam meningkatkan pelayanan kebidanan terutama terhadap penatalaksanaan nyeri punggung terhadap kehamilan baik di pelayanan klinik maupun di komunitas.

2. Manfaat Aplikatif

- a. Penelitian ini dapat menjadi ilmu dan informasi penguat untuk pengalaman yang berharga bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau acuan dalam meningkatkan pelayanan kebidanan.
- c. Bagi responden penelitian ini juga bermanfaat sebagai pedoman untuk responden dalam penatalaksanaan nyeri punggung trimester III secara efektif.

E. RUANG LINGKUP

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui perbedaan Efektifitas Endorphin massage dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil usia kehamilan 36-40 minggu. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan pra eksperimen (*two group pre test post test*) yaitu eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok yang diberikan perlakuan berbeda. Mengisi kuesioner dan NRS. Penelitian ini dilaksanakan pada februari-april tahun 2020 dengan lokasi penelitian di BPM Dian Mustika Natar Lampung Selatan.