

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu keadaan fisiologis selama ibu hamil mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil bisaanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan (Irianti et al., 2015). Ibu hamil trimester ketiga kehamilan sering mengalami keluhan diantaranya nyeri punggung (Setiya, 2023). Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil sepanjang masa kehamilan hingga periode pascanatal (Irianti et al., 2015). Dimulai pada perkembangan 12 minggu dan meningkat pada inkubasi 24 minggu hingga saat persalinan. Rasa nyeri ini sering dirasakan oleh ibu sekitar waktu malam hari. Menurut Irianti et al., (2015), rasa nyeri punggung disebabkan oleh pengaruh aliran darah vena yang menuju ke daerah lumbal sebagai peralihan cairan dari intraseluler ke ekstraseluler akibat aktivitas ibu.

Nyeri punggung pada kehamilan dapat terjadi akibat pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, dan juga akibat pengaruh hormon releksin terhadap ligament (Fraser, 2009). Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil (Close et al., 2016).

Faktor yang menyebabkan nyeri punggung adalah perubahan postur karena peningkatan berat janin, tidak efisiennya kontrol neuromuskuler, bertambahnya berat badan ibu dan faktor psikologis (Kemenkes, 2022). Selain dari perubahan uterus yang mengakibatkan perubahan struktur dan postur otot-otot tubuh, pengaruh hormon pun menyebabkan relaksasi otot-otot tubuh. Pengaruh anatomis, tingkat stress yang diakibatkan rasa kekhawatiran, tekanan dan

pengaruh psikologis lain selama hamil menjadi factor pendukung terjadinya nyeri punggung (Irianti et al., 2015).

Tingkat prevalensi yang tinggi dari nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China termasuk daerah pedesaan Taiwan dan afrika bervariasi dari 20 hingga 80%, dengan sebagian besar pemeriksa mengungkapkan sekitar 50% (Setiya, 2023). Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya (Candra Resmi & Aris Tyarini, 2020). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari dan Widyawati pada tahun 2021, responden ibu hamil trimester III di TPMB Mamik Yulika Provinsi Semarang dilaporkan mengalami nyeri punggung bawah, tiga responden (10%) mendapatkan nilai skala nyeri VAS ringan, 22 responden (73,33%), dan lima responden (16,67%) mendapatkan nilai skala nyeri VAS sedang (Setiya, 2023). Berdasarkan hasil prasurvey di PMB Amrina S.Tr., Keb jumlah ibu hamil trimester III pada bulan Oktober sampai November berjumlah 39 orang, sedangkan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung berjumlah 15 orang (39,4%) dan pada PMB Evi Yuzana AM.d., Keb jumlah ibu hamil trimester III pada bulan Oktober sampai November berjumlah 41 orang, sedangkan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung berjumlah 13 orang (31,7%).

Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, baik farmakologi maupun non farmakologi (terapi komplementer). Penanganan nyeri selama kehamilan dengan terapi komplementer lebih murah, sederhana, efektif, tidak efek samping dan meningkatkan kenyamanan ibu (Faujiah et al., 2018). Salah satu teknik yang berhasil mengurangi rasa nyeri secara non-farmakologi adalah relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam adalah metode menarik nafas melalui hidung hingga paru-paru terisi penuh kemudian menahanya dalam hitungan (satu, dua, tiga) lalu menghembuskan secara santai melalui mulut (meniup) dan mengulangnya kembali selama 15-20 menit (Mardliyana, 2023). Selain itu, penurunan nyeri dapat dilakukan dengan akupresur. Akupresur adalah teknik pemijatan yang melibatkan stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh untuk meringankan rasa sakit, nyeri, tegang, kelelahan, dan berbagai penyakit dengan

tujuan mengaktifkan kembali sirkulasi energi vital dan chi. Selain itu, akupresur menawarkan sejumlah saran bagi wanita hamil untuk menjaga kesehatan tubuh mereka, termasuk jalan pagi, berenang, dan mengikuti senam hamil. Chiropractic (36,6%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%), pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), dan akupresur merupakan beberapa terapi komplementer yang telah dikembangkan sebagai alternatif bagi ibu hamil trimester ketiga yang menderita nyeri punggung bawah. (Permatasari, 2019).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Permatasari (2019), Candra Resmi & Aris Tyarini (2020), Made et al (2023), Setiya (2023), menemukan efek terapi akupresur terhadap penurunan nyeri punggung bawah. Akupresur adalah istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (qi) pada seluruh tubuh (Wong, 2023). Penelitian oleh Fitriana & Vidayanti (2019), diperoleh hasil relaksasi nafas efektif menurunkan nyeri punggung ibu dengan nilai mean adalah 4,50 sebelum intervensi dan setelah intervensi nilai mean nyeri punggung ibu adalah 3,06.

Beberapa penelitian tersebut menunjukkan terapi komplementer efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, namun penelitian dengan terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam dengan dikombinasikan belum diketahui efektifitasnya adakah pengaruh atau tidaknya. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengevaluasi efektifitas terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimen* dengan *one grup pretest-posttest*. Penelitian ini menggunakan subyek penelitian ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah di wilayah TPMB Amrina S.Tr., Keb dan Evi Yuzana S.Tr., Keb.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kombinasi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah TPMB Amrina S.Tr., Keb dan PMB Evi Yuzana S.Tr., Keb.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam di wilayah TPMB Amrina S.Tr., Keb dan PMB Evi Yuzana S.Tr., Keb .
- b. Mengetahui rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam di wilayah TPMB Amrina S.Tr., Keb dan PMB Evi Yuzana S.Tr., Keb .
- c. Mengetahui pengaruh kombinasi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap rata-rata penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah TPMB Amrina S.Tr., Keb dan PMB Evi Yuzana S.Tr., Keb .

D. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dan manfaat aplikatif dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua kategori sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis informasi hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan dan menambah wawasan sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk pengaruh kombinasi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Secara Aplikatif

Secara aplikatif penelitian ini bermanfaat bagi ibu hamil karena dapat mengetahui pengaruh kombinasi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

E. Ruang Lingkup

Peneliti membatasi penelitian mengetahui pengaruh kombinasi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah TPMB Amrina S.Tr., Keb Dan PMB Evi Yuzana S.Tr., Keb . Jenis penelitian ini digunakan adalah dengan penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian *Pre Eksperimen* dengan *One Group Pre-Test* dan *Post-Test*. Variabel independent penelitian ini adalah terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam, sedangkan variabel dependen yaitu nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *consecutive sampling* merupakan jenis *non-probability sampling* yaitu seluruh subjek yang diamati dan memenuhi kriteria pemilihan sampel yang kemudian dimasukkan dalam sampel sampai besar sampel yang diperlukan terpenuhi. Lokasi penelitian dilakukan di wilayah PMB Amrina dan PMB Evi Yuzana Kota Metro. Waktu penelitian akan dilakukan pada bulan April – Mei tahun 2024.