

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan terjadi jika ada pertemuan dan persenyawaan sel telur atau ovum dan spermatozoid. Pertumbuhan pada wanita hamil meliputi perubahan fisiologis dan psikologis. Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (Kartikasari dan Nuryanti 2016).

Setiap wanita hamil akan mengalami berbagai perubahan baik yang terjadi pada trimester I, trimester II, dan trimester III Saminem (dalam diana wulan, 2019). Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Sebagian besar wanita juga mengalami ketidaknyamanan minor pada saat hamil sampai beberapa tingkat di sepanjang kehamilan normal, di antaranya adalah mual, nyeri ulu hati, nyeri sendi, nyeri punggung, dyspnea, hidung tersumbat, varises vena, dan kram kaki. Salah satunya perubahan pada ibu hamil trimester III adalah perubahan musculoskeletal yang menyebabkan nyeri punggung ibu (Diana Wulan, 2019).

Menurut Mantle, berdasarkan survey di Inggris dan Skandinavia 50 % ibu hamil menderita nyeri punggung dan 70 % dialami juga pada wanita hamil di Australia. Sehingga latihan fisik yang spesifik diperlukan untuk membantu ibu hamil melakukan adaptasi terhadap perubahan fisik pada tubuhnya selama kehamilan Brayshaw (dalam diana wulan, 2019). Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di BPM Lulu Surabaya, dari 10 ibu hamil yang diperiksa Di BPM Lulu Surabaya, 85 % ibu trimester III mengeluh nyeri punggung yang sangat mengganggu kenyamanan dan aktivitasnya sehari-hari.

Salah satu usaha yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengobati nyeri punggung tersebut dengan memberikan obat gosok.

Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri Hartvigsen (dalam purnamasari dan widyawati, 2019). Wanita hamil yang mengalami nyeri punggung sekitar 88,2%. Wanita hamil usia kehamilan 14-22 minggu mengalami kejadian nyeri punggung bawah sekitar 62%. Nyeri pada punggung selama kehamilan bervariasi antara 35-60%. Hasil penelitian Ariyanti (dalam purnamasari dan widyawati, 2019) didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Diantara semua wanita ini, 47-60% melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5-7 bulan Renata (dalam purnamasari dan widyawati, 2019). Semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu berubah sebagai penyesuaian terhadap uterus yang semakin berat. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung disebabkan oleh karena bahu tertarik ke belakang dan tulang belakang menjadi lebih lengkung, persendian lumbal menjadi lebih elastis sehingga mengakibatkan rasa sakit pada punggung (Diana Wulan, 2019).

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, bekerja, aktivitas-aktivitas santai. Walaupun ketidaknyamanan tidak serius, hal ini menurunkan perasaan kenyamanan dan kesejahteraan wanita (Saudia dan Sari, 2018).

Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesterone yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul. 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 system analgesia. Dipercaya bahwa fungsi utama endorphen adalah untuk menempel pada reseptor opioid otak, meredakan rasa nyeri fisik. Pada waktu yang sama, endorphen 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 (Saudia dan Sari, 2018).

Terapi nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi untuk menangani rasa sakit punggung yang dilakukan dengan farmakologis adalah lebih efektif jika dibandingkan dengan terapi non farmakologis, akan tetapi farmakologis lebih *expensive* dan mempunyai potensi menimbulkan dampak kurang baik pada ibu maupun janin. Sedangkan metode penurunan nyeri non farmakologis bisa dilakukan dengan cara pijatan, sentuhan terapeutik, *guide imagery*, *hydro therapy*, *akupressure*, dan akupuntur. Terapi non farmakologis mempunyai keuntungan yaitu lebih murah, sederhana, efektif, dan tidak menimbulkan efek yang merugikan (Diana Wulan, 2019). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia (dalam diana wulan, 2019) yaitu sebelum dilakukan intervensi, ibu hamil yang mengalami nyeri ringan sebanyak 8%, nyeri sedang 58%, nyeri berat 35% sedangkan setelah dilakukan intervensi, ibu hamil yang mengalami nyeri ringan 23%, nyeri sedang 69%, dan nyeri berat 8%.

Salah satu terapi nyeri secara non farmakologis adalah dengan *endorphin massage*, Menurut (Kartikasari dan Nuryanti 2016) *endorphin*

*massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Manfaat *endorphin massage* antara lain, membantu dalam relaksasi, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak di bawahnya, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Kartikasari dan Nuryanti 2016).

Penulis akan memilih media berupa poster dengan tujuan yang diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum khususnya ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan ibu hamil dapat mempraktikkan secara mandiri di rumah. Manfaat media poster yaitu agar khalayak umum mendapat pengetahuan serta menarik minat sehingga pembaca menjadi paham. Media poster tidak hanya bermanfaat bagi masyarakat tetapi dapat bermanfaat bagi pelayanan kesehatan yaitu diharapkan dapat membantu dalam melakukan pelayanan kesehatan tentang teknik *endorphin masage* untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III sehingga pasien mendapat informasi yang optimal

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Teknik *Endorphin Massage* untuk menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”. Alasan penulis menggunakan luaran media poster yaitu dapat dijadikan media belajar untuk masyarakat dan sebelumnya belum ada peneliti yang menggunakan media poster dengan judul tersebut, selain itu teknik ini juga mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya yang mahal. Poster dapat bermanfaat bagi khalayak umum sebagai media atau alat belajar, dapat dipahami isinya dengan mudah, kata yang digunakan dalam poster tidak

panjang-panjang sehingga mudah dimengerti, selain itu juga terdapat gambar yang dapat mempermudah para pembaca.