

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **LATAR BELAKANG**

Kehamilan merupakan periode dalam kehidupan yang terkait dengan adaptasi fisiologi dan sosial. Secara normal ibu hamil akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Pada masa kehamilan seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, dimana ibu hamil harus bergantung dengan kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian punggung bawah sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung bawah ibu (Husin, 2014). Jumlah ibu hamil yang mengalami komplikasi nyeri punggung di kota Surakarta pada tahun 2017 sebanyak 99,4% kasus (Dinkes Jateng, 2017)

Nyeri punggung yang tidak teratasi akan menyebabkan komplikasi, salah satunya menyebabkan psikologis ibu bermasalah seperti kecemasan terhadap kehamilannya. Dampak buruk dari kecemasan ibu memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran. Kelahiran bayi berat lahir rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Agar tidak terjadi komplikasi tersebut maka diperlukan penatalaksanaan nyeri menggunakan tindakan nonfarmakologis berupa Relaksasi dan Akupresure.

Relaksasi nafas dalam dan akupresure adalah terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan kerja sistem saraf parasimpatis. Sedangkan Akupresur merupakan cara penyembuhan yang menggunakan teknik penekanan jarum pada sistem penyembuhan yang menggunakan teknik penekanan dengan

jari-jari pada titik akupuntur sebagai pengganti penusukkan jarum pada sistem penyembuhan akupuntur (Permana Putri, 2020). Tindakan akupresure lebih efektif dari pada mandi air hangat karena dapat menekan langsung pada titik akupuntur.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik akan melakukan bagaimana cara meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil tentang relaksasi dan akupresur dalam mengatasi keluhan nyeri punggung dengan menggunakan metode video pendidikan kesehatan Video merupakan salah satu media yang dapat menghantarkan pesan menggunakan suara gambar dan tulisan sehingga mudah di pahami dan dimengerti oleh penonton.

Tujuan dari video ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil terhadap penanganan nyeri punggung salah satunya dengan metode non farmakologi berupa akupresur .Target luaran yang ingin dicapai adalah terciptanya media pendidikan kesehatan melalui penggunaan media video yang dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya bagi masyarakat khususnya ibu hamil dapat memberikan wawasan pengetahuan dan penanganan keluhan nyeri yang dialami oleh ibu hamil.