

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses fisiologis pada masa kehamilan dimana hampir seluruh tubuh wanita terjadi transformasi, terutama pada bagian kandungan serta organ lain yang membantu perkembangan dan pertumbuhan janin (Puspitasari & Ernawati, 2020). Kondisi rahim yang semakin membesar akibat dari pertumbuhan janin menyebabkan ibu perlu menyesuaikan posisi dan postur tubuhnya dengan menggunakan otot sebagai tumpuan. Hal ini disebabkan oleh pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan kemudian tulang belakang atau punggung bawah ibu biasanya mengalami peregangan dan kelelahan yang lebih daripada bagian tubuh yang lain. Postur tubuh ibu hamil yang tidak sesuai dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil seiring bertambahnya usia kehamilan terutama selama trimester III (Rr. C. L. Wulandari et al., 2021).

Perubahan anatomi dan fisiologis sebagai bentuk yang wajar dari masa kehamilan. Hal tersebut dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil terutama di sistem muskuloskeletal berupa nyeri punggung bawah. Hal ini mengakibatkan postur tulang belakang berubah, serta otot perut mengalami penguluran (Widyatuti et al., 2023). Pada wanita yang sedang hamil, terdapat sekitar 50% wanita mengalami NPB dan sekitar 10% mengalami NPB kronis disaat dia mulai hamil. Nyeri punggung belakang pada masa kehamilan banyak terjadi ketika memasuki usia kehamilan 6 bulan. Penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari, didapatkan dari 30 ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah, 100% mengalami keluhan tersebut dengan skala nyeri ringan (10%), nyeri sedang

(73,33%), nyeri nyeri berat (16,67%) di Puskesmas Ngresep (Purnamasari, 2019).

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat ditangani dengan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Menurut Kozier (2011), penggunaan analgetik penyerta atau koanalgesik, *opioid* (narkotika), dan obat-obatan anti-inflamansi *non opioid/ nonsteroid* (NSAID) merupakan beberapa pengobatan farmakologis untuk menangani nyeri punggung bawah yang dapat diberikan kepada ibu hamil. Penggunaan obat-obatan ini mempunyai efek samping bagi ibu hamil dan janin, serta dapat mengakibatkan ibu menjadi ketergantungan apabila dikonsumsi terus-menerus. Penggunaan NSAID dapat digunakan pada trimester 3 dibawah pengawasan dokter. (Liddle et al., 2014). Untuk menghindari hal yang tidak diinginkan akibat dari penggunaan obat farmakologis, dapat dilakukan terapi non farmakologis seperti kompres hangat, akupuntur/ akupresur, kinesiotaling, body mekanik, dan *abdominal stretching*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di Cilacap menunjukkan bahwa hasil dari analisa data statistik manfaat dari body mekanik dan hamstring exercise yaitu nilai $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang mana artinya terdapat manfaat dari latihan body mekanik dan hamstring exercise terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III (Puspitasari & Ernawati, 2020). Selain itu, penelitian oleh Urfani (2021), menyatakan bahwa penerapan body mekanik yang dilakukan pada aktivitas di kesehariannya terbukti dapat menurunkan keluhan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil pada trimester III.

Body mekanik atau mekanika tubuh yang diterapkan dengan benar dan efisien dapat mencegah dan mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Mekanika tubuh pada ibu hamil yaitu posisi tubuh yang benar untuk penyesuaian perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung lordosis. Menurut Pudisnakes (2005), body mekanik pada ibu hamil meliputi cara berdiri yang benar, posisi jongkok, posisi tidur, hingga cara berdiri yang benar (Puspitasari & Ernawati, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Puskesmas Grogol terdapat 8 dari 9 ibu hamil trimester II dan III yang mengeluhkan nyeri pada punggung bawah. Penanganan yang telah dilakukan yaitu dengan menyarankan ibu untuk melakukan relaksasi hingga fisioterapi apabila NPB sudah sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Peneliti menggunakan body mekanik untuk menangani NPB karena body mekanik tidak memerlukan biaya dan bisa dilakukan tanpa harus dilakukan oleh tenaga medis.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk mengambil penelitian berupa “Pengaruh Body Mekanik Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang akan dibahas oleh peneliti adalah “Adakah pengaruh penerapan body mekanik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan body mekanik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Grogol.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan body mekanik di Puskesmas Grogol.
- b. Mengetahui nyeri punggung pada ibu hamil setelah dilakukan penerapan body mekanik di Puskesmas Grogol.
- c. Menganalisis pengaruh penerapan body mekanik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Grogol.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan dan memberikan kontribusi penting dalam literatur akademik tentang salah

satu pengobatan alternatif yaitu penerapan body mekanik terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Sebagai bahan masukan bagi institusi dan pengembangan program pendidikan sehingga bisa dijadikan sebagai bahan referensi mahasiswa yang akan melakukan penelitian berikutnya serta menambah wawasan terkhusus program studi kebidanan.

b. Bagi Puskesmas

Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi puskesmas untuk dapat menggunakan body mekanik guna mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil.

c. Bagi Ibu Hamil dan Masyarakat Luas

Penelitian ini bisa dijadikan informasi dan dapat diplikasikan secara langsung tentang tata cara mengobati nyeri punggung menggunakan metode body mekanik sehingga memberikan kenyamanan pada ibu hamil.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Nur Azizah Putri Rahayu, Rafika, Lili Suryani, Hadriani (2020)	Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III	Analisa data dengan <i>Wilcoxon</i> , metode penelitian dengan pre-eksperimental dengan design <i>One Grup Pretest and Posttest</i> . Variable bebas yaitu body mekanik/ mekanika tubuh. Pengukuran nyeri dengan NRS. Teknik sampling menggunakan <i>consecutive sampling</i> .	Penelitian ini menggunakan 31 sampel. Sedangkan pada penelitian saya menggunakan 20 sampel.
2.	Mulhimmatul Rifa'ah, Meti Widiya Lestari, Uly Artha Silalahi (2020)	Pengaruh <i>Abdominal Stretching</i> Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Variabel terikat yaitu nyeri punggung bawah, metode penelitian <i>pre-eksperiment</i> , desain penelitian dengan <i>One Grup Pretest-Posttest</i> , uji statistic dengan	Variable bebas yaitu <i>abdominal stretching</i> , teknik sampling dengan purposive sampling, menggunakan 47 sampel ibu hamil

			<i>Wilcoxon.</i>	trimester III, pengukuran nyeri dengan VAS. Penelitian saya menggunakan NRS, variable bebasnya yaitu body mekanik, teknik sampling dengan <i>consecutive sampling</i> sebanyak 20 responden.
3.	Meti Sulastri, Heni Nurkilah, Lina Marlina, Ida Nurfikah (2022)	Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan	Variable terikat yaitu nyeri punggung bawah, pengukuran nyeri menggunakan NRS, pengambilan data dengan design <i>pretest-posttest</i> .	Metode penelitian dengan <i>Case Study Research</i> (CSR), variable bebasnya yaitu Kinesio Tapping, menggunakan 2 orang trimester III. Penelitian saya menggunakan metode penelitian <i>pre-eksperiment</i> , variable bebas dengan body mekanik, dan dengan menggunakan 20 sampel.
