

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami wanita. Kehamilan merupakan suatu proses yang berkesinambungan dari hasil konsepsi sampai aterm atau cukup bulan untuk lahir. Selama masa kehamilan, perubahan fisik yang sering terjadi dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan adalah nyeri punggung. Fenomena ini biasanya terjadi pada ibu hamil karena adanya penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Dampak nyeri punggung apabila tidak ditangani dengan baik akan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup (Pratiwi et al, 2024).

Di Indonesia, dari 373.000 ibu hamil, sekitar 60-80% dilaporkan mengalami nyeri punggung. Di Provinsi Lampung, insiden nyeri punggung pada kehamilan trimester III tercatat sebesar 78,3% pada tahun 2021, meningkat menjadi 80,4% pada tahun 2022. Di tingkat kabupaten, prevalensi nyeri punggung pada trimester III di tahun 2022 adalah 34,5% di Kabupaten Lampung Tengah. Hal ini menunjukkan tren peningkatan signifikan pada kasus nyeri punggung di kalangan ibu hamil, terutama pada trimester akhir (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi nyeri punggung adalah dengan farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan body mekanik, Body mekanik pada ibu hamil merupakan posisi tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis. Body mekanik pada ibu hamil meliputi cara duduk, posisi berdiri yang benar, posisi berjalan, posisi tidur, posisi bangun tidur, posisi ambil barang yang benar (Dewi dan Kusuma Dewi, 2025).

Berdasarkan penelitian Dewi dan Kusumadewi (2025), dengan judul

“Pengaruh Body Mekanik Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil” Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh body mekanik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil, Sebelum melakukan body mekanik nyeri punggung pada ibu hamil yaitu berada di tingkat nyeri sedang sebanyak (55%). Nyeri punggung pada ibu hamil setelah menerapkan body mekanik yaitu berada di tingkat nyeri ringan (80%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahayu et al (2020), tentang “Body Mekanik Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III” mendapatkan hasil sebelum melakukan body mekanik terdapat 71% responden yang mengalami nyeri sedang dan setelah melakukan body mekanik tubuh terdapat 74,2% responden mengalami nyeri ringan. dengan rata-rata penurunan nyeri adalah 7,50. Kesimpulan dari penelitian yaitu body mekanik berpengaruh secara signifikan mengurangi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Dalam memberikan edukasi khususnya pada ibu hamil diperlukan sebuah media sebagai sarana edukasi serta keterampilan sebagai tenaga kesehatan terutama bidan dan masyarakat, salah satu media yang dapat digunakan yaitu melalui video, media video body mekanik sebagai sarana penyuluhan kesehatan memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video merupakan media yang paling sering digunakan oleh promotor kesehatan sebagai media yang memfasilitasi pengembangan aspek kognitif hingga keterampilan individu dan lingkup komunitas, penggunaan video informasi kesehatan merupakan aspek potensial pada penerima pesan dengan tingkat literasi rendah. Penyampaian informasi melalui video meningkatkan minat belajar dan mudah diterima oleh penerima pesan (Masruroh dan Widyastuti, 2024).

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa media video dengan judul “Body Mekanik Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Media Video” pembuatan luaran media edukasi berupa video ini diharapkan dapat dipublikasikan sehingga bisa memberikan informasi tentang pentingnya body mekanik untuk mengurangi

nyeri punggung.

Di Klinik Bintang Panca Media Lampung Tengah, observasi awal dilakukan pada 5 ibu hamil Trimester III. Hasilnya, 3 dari 5 ibu mengungkapkan nyeri punggung. Observasi ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan besar untuk edukasi yang lebih efektif mengenai body mekanik yang benar. Media video bisa menjadi pilihan yang praktis dan efisien untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil.