

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan pengalaman yang unik bagi seorang wanita dan selama kehamilan wanita akan mengalami perubahan baik secara anatomi, fisiologi dan psikologis sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil adalah nyeri punggung, nyeri punggung umumnya dirasakan pada kehamilan usia lanjut hingga periode *pascanatal* (Rukiyah, 2014). Nyeri punggung pada kehamilan dapat terjadi akibat pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan juga akibat pengaruh hormon relaksin terhadap ligament. 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 *massage* dan relaksasi.

*Massage* merupakan teknik yang menyentuh atau meraba dengan menggunakan gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik (Trisnowiyanto, 2012). Stimulus kulit dengan teknik *massage* menghasilkan pesan yang dikirim serabut A- 8 serabut yang menghantarkan nyeri cepat yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah atau berkurang (Kurniati, 2017). Tindakan *massage* lebih efektif dari pada gerakan senam yang dilakukan pada ibu hamil, dikarenakan dengan dilakukannya *massage* mampu menekan langsung pada titik yang merasakan nyeri. Sedangkan relaksasi berupa dzikir untuk mengurangi

kecemasan yang dirasakan ibu hamil, karena dzikir merupakan terapi untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan membuat seseorang rileksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stress) dan mendatangkan ketenangan jiwa (Widuri, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi Kurniati (2017) bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan intervensi. Salah satu hal yang dapat menurunkan nyeri adalah pemberian *massage* dan relaksasi pada bagian yang menstimulasi serabut taktil kulit sehingga nyeri dapat dihambat. Hasil survey yang dilakukan di PMB Wulan Kartasura pada bulan Januari 2020 terdapat 60% ibu hamil mengalami nyeri punggung (*backpain*) pada kehamilannya dan mayoritas ibu hamil kurang pengetahuan mengenai penatalaksanaan nyeri punggung, nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi tanpa menggunakan obat analgetika.

Tujuan dari penulisan buku saku ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang *massage* dan relaksasi terhadap nyeri punggung pada kehamilan trimester III dan menjadi dasar KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) terhadap masyarakat secara umum, serta dapat dijadikan wacana dan menambah wawasan tentang kebidanan khususnya ibu hamil mengenai penerapan *massage* dan relaksasi untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Target luaran yang ingin dicapai adalah Buku Saku ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak diantaranya bagi tenaga kesehatan sebagai bahan promosi kebidanan yang diharapkan dapat menjadi manfaat guna untuk kemajuan baik bagi pemberi pelayanan kesehatan maupun pasien dimasa mendatang dan penerapan *massage* dan relaksasi ini dapat dilakukan pada program kelas ibu hamil. Kemudian bagi masyarakat diharapkan mampu menerapkan *massage* dan relaksasi terhadap nyeri punggung pada kehamilan setelah mengikuti pelatihan pada tenaga kesehatan sehingga ibu hamil tidak mengkonsumsi obat analgetika. Kemudian bagi institusi diharapkan luaran buku saku ini dapat menambah referensi kepustakaan, sehingga dapat memperluas wawasan pengunjung perpustakaan terutama pada bidang kebidanan dalam penerapan teknik *massage*

dan relaksasi terhadap pengurangan nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dibutuhkan media edukasi kepada masyarakat tentang penanganan nyeri punggung pada kehamilan trimester III menggunakan teknik *massage* dan relaksasi melalui buku saku, karna buku saku dapat digunakan sebagai KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) kepada tenaga kesehatan dan masyarakat untuk mempermudah dalam memahami materi.