

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Masa nifas adalah masa setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari). Bahasa latin dari masa nifas adalah *puerperium* yaitu dari kata “puer” yang artinya bayi dan kata “parous” yang berarti melahirkan bayi. Masa nifas dimulai setelah 2 jam postpartum dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil dan berlangsung selama 6 minggu atau kurang lebih 42 hari, namun secara keseluruhan baik secara fisiologis maupun psikologis akan pulih selama kurang lebih 3 bulan. Jika secara fisiologis sudah terjadi perubahan kebentuk semula (sebelum hamil), tetapi secara psikologis masih terganggu, maka dikatakan masa nifas tersebut belum selesai atau belum sempurna (Prawirohardjo, 2016:356; Dewi dan Tri, 2011:1).

Masa nifas terjadi perubahan fisik pada ibu yang dapat menimbulkan beberapa masalah ketidaknyamanan seperti nyeri punggung bawah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mafikasari dan Kartikasari (2015) menyebutkan bahwa nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester akhir di berbagai wilayah di Indonesia mencapai 60-80% secara klinis dapat menyebabkan nyeri dan kecacatan jangka panjang pada saat proses kelahiran. Pada nyeri punggung trimester akhir nyeri punggung bawah menjadi masalah oleh sebagian wanita hamil yang akan berdampak pada masa nifasnya nanti. Angka kejadian pada ibu nifas nyeri punggung bawah di Provinsi Jawa Timur tahun 2015 mencapai 65% dari 100%. Penelitian yang dilakukan oleh Akbarzadeh *et al* (2014) nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu nifas dapat dikurangi rasa nyerinya dengan terapi bekam (Mafikasari dan Kartikasari, 2015).

Bekam adalah suatu proses membuang darah statis (toksin-racun) yang berbahaya apabila tetap berada pada tubuh, melalui permukaan kulit. Ibnu Qayyim Al-jauziyah mengatakan bekam/hijamah adalah pengeluaran darah

dari permukaan kulit perifer. Abjadul ulum disebutkan ilmu bekam adalah ilmu untuk mengetahui seluk beluk bekam dan cara penyedotan serta penyayatannya dengan alat bekam bahwa jika bekam itu dilakukan di bagian tertentu dari tubuh, dapat bermanfaat dan jika diletakkan di bagian tubuh lain dapat berbahaya. Bekam dibagi menjadi 3 metode yaitu bekam basah, bekam kering dan bekam api (Fatahilah, *et al*, 2019:12-13).

Metode bekam kering dapat meningkatkan darah lokal dan sirkulasi darah sehingga dapat meredakan ketegangan pada otot atau pembekuan darah serta bekam yang aman dilakukan pada ibu nifas. Bekam kering adalah pengekapan dengan pompa tanpa mengeluarkan darah. Ibu nifas yang mengalami nyeri punggung bawah akan dilakukan bekam pada titik BL 23 selama 15-20 menit setiap hari hingga 4 kali berturut-turut selama 8 jam pasca bersalin guna mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu nifas (Akbarzadeh, *et al*, 2014).

Diperkirakan 60-80% ibu nifas mengalami nyeri punggung bawah setelah bersalin. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan pembuatan luaran poster bekam kering karena lebih sederhana dan dengan adanya perpaduan antara tulisan dan gambar mampu menarik minat pembaca.

Tujuan dari luaran poster ini adalah untuk menambah pengetahuan masyarakat mengenai bekam kering untuk mengurangi nyeri punggung bawah ibu nifas. Target luaran yang ingin dicapai adalah poster yang akan menguntungkan tenaga kesehatan dan dapat menambah wawasan pengetahuan bagi masyarakat mengenai pengobatan alternatif.