

BAB I

PENDAHULUAN

Bagi seorang perempuan periode kehamilan merupakan pengalaman yang sangat penting dalam proses kehidupannya, dimulai dari awal kehamilan sampai pada persiapan persalinan (Hutahaean, 2013). Pada masa periode kehamilan sering terjadi perubahan fisik seperti *konstipasi* atau sembelit, *edema* atau pembengkakan, *insomnia*, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang) yang mengakibatkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan, salah satunya yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III adalah nyeri punggung bagian bawah. Secara umum, nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan postur tubuh, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan, tubuh lebih condong kedepan akibat dari peregangan otot *abdomen* yang lemah yang menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar *pelvis* dan menimbulkan rasa nyeri pada bagian bawah punggung (Ummah, 2012).

Berdasarkan penelitian Mafikasari dan Kartikasari (2015) penyebab awal terjadinya *low back pain* (nyeri punggung bagian bawah) adalah pertumbuhan rahim ke depan akan mengubah pusat gravitasi bumi. Pusat gravitasi bumi akan bergeser ke anggota gerak bawah (tungkai kaki) sehingga terjadi kenaikan *mobilitas* dari sendi-sendi tubuh seperti sendi *sakrokoksigal*, *sarkroiliaka*, dan *pubis*. Semua dapat terpengaruh perubahan, ini dianggap disebabkan oleh perubahan hormon. Perubahan sendi dapat ikut berpengaruh pada perubahan postur ibu hamil dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dipunggung terutama terjadi di masa-masa akhir kehamilan. Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 5.320.550 orang dan Provinsi Jawa Tengah sebanyak 590.984 orang (Profil kesehatan RI, 2018). Sedangkan jumlah ibu hamil yang ada di Sragen sebanyak 15.172 orang (Profil Kesehatan Kab/Kota Sragen, 2017). Pada tahun 2015 prevalensi nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di China, Amerika, Eropa, Australia dan wilayah pegunungan daerah pedesaan di Afrika dan Taiwan serta di antara

perempuan kelas atas di Nigeria (Kristiansson, 2015). Berdasarkan penelitian 70% ibu hamil di Amerika Serikat, Kanada, Turki, Korea mengalami nyeri punggung bawah (Resmi, 2020). Nyeri punggung sering terjadi pada kehamilan dengan angka yang dilaporkan bervariasi. Berdasarkan data yang dilaporkan di Inggris dan Skandinavia 50% dan di Australia sampai mendekati 70%. Berdasarkan hasil penelitian wanita yang mengeluh nyeri punggung hebat mencapai angka 16% (Kartikasari dan Nuryanti, 2016). Berdasarkan penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% pada 261 wanita hamil. Berdasarkan penelitian Resmi dan Tyarini (2020) ibu hamil di berbagai daerah Indonesia yang mengalami *low back pain* (nyeri punggung bagian bawah) pada masa kehamilannya mencapai (60-80%). Sedangkan, berdasarkan penelitian Dewi (2018) di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Di Indonesia didapatkan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah 73,33% mengalami nyeri sedang, 10% nyeri ringan, dan 16,67% nyeri berat (Permatasari, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dewi (2018), hasil wawancara dengan salah satu bidan dan ibu hamil ditemukan banyak ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung bagian bawah pada saat memeriksakan kehamilannya, dari ke 5 orang (100%) ibu hamil ditemukan bahwa 4 (75%) orang mengalami nyeri sedang dan 1 (25%) orang ibu hamil mengalami nyeri ringan. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bagian bawah mengatasi dengan cara mengelus dan menggosok pada bagian pinggang yang nyeri dan terkadang hanya membiarkannya saja. Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011), Gangguan nyeri punggung pada ibu hamil bersifat *fisiologis*, namun dapat bersifat *patologis* bila tidak ditangani dengan tepat, upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan *non farmakologi*. Terapi farmakologi dengan menggunakan *analgesik* (obat anti nyeri) pada ibu hamil yang direkomendasikan oleh dokter. Terapi *non farmakologi* meliputi

menggunakan terapi *endorphin massage*, senam hamil, relaksasi nafas dalam, dan relaksasi otot progresif (Kartikasari dan Nuryanti, 2016).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu penanganan secara *non farmakologi* untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Relaksasi otot progresif sampai saat ini menjadi salah satu metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, dan mudah dilakukan. Terapi relaksasi dilakukan dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Penanganan nyeri punggung *non farmakologi* dengan relaksasi otot progresif telah diteliti dan terbukti mampu mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian yang dilakukan Dewi (2018) terbukti bahwa otot progresif dapat menurunkan tingkat nyeri sedang menjadi nyeri ringan sebanyak (93,5%). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III.

Relaksasi otot progresif yang bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terdapat berbagai media yang bisa digunakan untuk membantu mempermudah menyampaikan informasi kepada ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung bawah, salah satunya yaitu media *Booklet*. Alasan penulis memilih media *Booklet* yaitu *booklet* memiliki bentuk yang kecil sehingga menjadikan *booklet* mudah dibawa kemana-mana. Selain itu *booklet* berisikan tentang informasi-informasi penting disertai gambar ilustrasi sehingga memudahkan masyarakat dalam memahami isi *booklet*. *Booklet* bersifat informatif, desainnya yang menarik dapat menimbulkan rasa ingin tahu, *booklet* sebagai media pemahaman atau pembelajaran efektif dan efisien yang berisikan informasi-informasi penting yang dirancang secara unik, jelas, dan mudah dimengerti, sehingga *booklet* menjadi media pendamping dan diharapkan bisa meningkatkan evektifitas pembelajaran (Pralisaputri, 2016).

Tujuan menggunakan luaran media *booklet* diharapkan dapat memberikan informasi kepada khalayak umum khususnya pada ibu hamil trimester III yang

mengalami nyeri punggung dan keluarganya sebagai salah satu cara untuk memperkenalkan media *booklet* dan manfaat yang terdapat di dalam media tersebut agar khalayak umum khususnya ibu hamil mendapatkan pengetahuan dan informasi, serta menarik minat dan perhatian pembaca karena bentuknya yang sederhana dan terdapat gambar yang ditampilkan. Media *booklet* tidak hanya bermanfaat bagi masyarakat tetapi dapat bermanfaat bagi pelayanan kesehatan yaitu diharapkan dapat membantu dalam melakukan pelayanan kesehatan tentang penggunaan metode relaksasi otot progresif sebagai upaya untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil sehingga pasien mendapatkan informasi yang optimal, manfaat bagi pasien dan keluarga diharapkan dapat membantu sebagai sumber informasi tambahan untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang metode relaksasi otot progresif sebagai upaya untuk mengatasi nyeri punggung.

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Pemberian Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bagian Bawah pada Ibu Hamil Trimester III dengan Media *Booklet*”. *Booklet* dapat bermanfaat bagi masyarakat, khususnya bagi ibu hamil sebagai media atau alat belajar mandiri, dapat dipelajari isinya dengan mudah, kata yang digunakan pada *booklet* tidak berbelit – belit ditambah terdapat gambar yang menarik sehingga mempermudah pemahaman dan sangat sederhana sehingga masyarakat dengan cepat akan memahami isi dari *booklet*. *Booklet* merupakan salah satu media promosi kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan. *Booklet* ini memuat informasi tentang relaksasi otot progresif untuk ibu hamil, tujuan relaksasi otot progresif untuk ibu hamil, manfaat relaksasi otot progresif untuk ibu hamil, indikasi dan kontraindikasi relaksasi otot progresif pada ibu hamil, waktu pelaksanaan relaksasi otot progresif bagi ibu hamil, hal-hal yang perlu diperhatikan serta prosedur relaksasi otot progresif bagi ibu hamil.