

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan akan terjadi jika ada pertemuan sel telur atau ovum dan spermatozoid. Pertubuhan pada wanita hamil meliputi perubahan fisiologis dan psikologis. Menurut federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Masa kehamilan merupakan periode-periode yang penting bagi seorang calon ibu dan bayi. Masa kehamilan dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya bayi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (Kartikasari dan Nuryanti, 2016).

Menurut WHO menunjukkan bahwa 33% penduduk ibu hamil di negara berkembang mengalami nyeri punggung bawah persisten. Sedangkan menurut Suryanti, dkk, (2021) kejadian nyeri punggung bawah didunia setiap tahunnya sangat bervariasi dengan angka mencapai 15-45%. Menurut Wardhani (2017) di Indonesia Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai pada ibu hamil dengan angka prevalensi mencapai 60-80%, dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan. Sedangkan prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah ditingkat provinsi khususnya provinsi jawa tengah yaitu sebanyak 314. 492 (Suryanti, dkk, 2021)

Purnamasari (2019) mengatakan berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester II merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri hantuvigsen. Menurut Diana, (2019) secara keseluruhan wanita hamil yang mengalami nyeri punggung sekitar 88,2%, diantara semua wanita ini, 47-60% melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5-7 bulan. Hasil penelitian Ariyanti didapatkan bahwa 68% ibu hamil

mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu berubah sebagai penyesuaian terhadap uterus yang semakin berat. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung disebabkan oleh karena bahu tertarik kebelakang dan tulang belakang menjadi lebih lengkung, persendian lumbal menjadi lebih elastis sehingga mengakibatkan rasa sakit pada punggung.

Seiring dengan penambahan usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik kebelakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang kearah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka, yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan berbagai tingkat nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan, kelelahan. Postur tegap, atau mengangkat sesuatu. Jika tidak segera diatasi rasa nyeri dapat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari misalnya tidur, nafsu makan, konsentrasi, interaksi dengan orang lain bekerja, aktivitas-aktivitas santai. Walaupun ketidaknyamanan tidak serius, hal ini menurunkan perasaan kenyamanan dan kesejahteraan wanita (Saudia, 2018).

Setiap wanita hamil akan mengalami berbagai perubahan baik yang terjadi pada trimester I, trimester II, dan trimester III. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Sebagian besar wanita juga mengalami ketidaknyamanan minor pada saat hamil sampai beberapa tingkat disepanjang kehamilan normal, diantaranya adalah mual, nyeri ulu hati, nyeri sendi, nyeri punggung, dyspnea, hidung tersumbat, varises vena, dan kram kaki. Salah satunya perubahan pada ibu hamil trimester III adalah perubahan musculoskeletal yang menyebabkan nyeri punggung ibu (Diana, 2019).

Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul. Pada kehamilan berkaitan dengan regangan yang disebabkan oleh uterus yang membesar. Derajat reaksi seseorang terhadap rasa nyeri sangat bervariasi. Keadaan

ini sebagian disebabkan oleh kemampuan otak sendiri untuk menekan besarnya sinyal nyeri yang masuk kedalam sistem syaraf, yaitu dengan mengaktifkan sistem pengatur nyeri, disebut sstem analgesia. Dipercaya bahwa fungsi utama endorphin adalah untuk menempel pada reseptor opioid otak, meredakan rasa nyeri fisik. Pada waktu yang sama, *endorphin* juga meningkatkan rasa nyaman. Ibu hamil dapat mencegah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung melalui postur dan mekanika tubuh yang baik dan menghindari kelelahan. Mengenakan sepatu yang tepat selama berlangsungnya aktivitas dan korset pendukung dapat membantu. Latihan harian seperti berjalan, berenang, dan peregangan adalah cara pencegahan nyeri punggung yang efektif (Saudia, 2018).

Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan *endorphin massage*. *Endorphin massage* merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan persaan nyaman, selama ini *endorphin* sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya, menurut Kuswandi (2011). Manfaat *endorphin massage* antara lain, membantu dalam relaksasi, merangsang reseptor sensori dikulit dan otak dibawahnya, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan seperti pernapasan dan relaksasi, serta meditasi (Kartikasari dan Nuryanti, 2016).

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani. Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot Rahim berkontraksi sebagai upaya membuka serviks dan mendorong kepala bayi kearah panggul. nyeri pada perslinan merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh poses dilatasi serviks, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim, dan kompresi saraf diserviks, menurut Azizah, dkk, (2013). Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya

ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya *iskemia uterus* yang membuat impuls nyeri bertambah banyak. (Kartikasari dan Nuryanti, 2016)

Tujuan utama *endorphin massage* adalah relaksasi. Dalam waktu 3-10 menit *massage* dipunggung dapat menurunkan tekanan darah, menormalkan denyut jantung, meningkatkan pernapasan dan merangsang produksi hormone *endorphin* yang menghilangkan sakit secara alamiah. Teknik *endorphin massage* ini tidak memiliki efek samping pada ibu dan bayi, serta tidak membutuhkan biaya yang mahal (Harianto,2010).

Penulis akan memilih media berupa *booklet* dengan tujuan yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi kepada masyarakat umum khususnya ibu hamil trimester II yang mengalami nyeri punggung dan ibu hamil dapat mempraktikan secara mandiri dirumah. Manfaat media *booklet* sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan antara lain untuk membantu sasaran pendidik untuk belajar lebih banyak dan cepat, membuat sasaran pendidik tertarik dan ingin tahu lebih dalam untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penemuan informasi dan mendorong keinginan untuk mengetahui lalu mendalami dan pembaca akan mendapat pengertian yang lebih baik.

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Atasi Nyeri Punggung Dengan Teknik *Endorphin Massage*”. Alasan penulis menggunakan luaran media *booklet* yaitu *booklet* akan memberikan kesan kepada pembaca dengan gambar yang menarik sehingga *booklet* tidak formal dan kaku.