

BAB I

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului dengan bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Proses kehamilan akan berlangsung selama 280 hari yang dihitung dari pertama periode menstruasi terakhir (Wagiyo & Putrono, 2016). Kehamilan berlangsung kurang lebih 200 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu disebut dengan kehamilan matur (cukup bulan). Kehamilan 23 dan 35 minggu disebut kehamilan premature (Latief, 2016).

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan - perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Manuaba, 2011). Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal (Wahyuni & Prabowo, 2012).

Pada kehamilan Trimester III perubahan postur ibu hamil akan tampak signifikan seiring dengan besarnya janin yang juga mengakibatkan perubahan lengkung lordosis pada lumbal. Distensi abdomen yang meningkat mempengaruhi pelvis untuk cenderung tilting ke depan. Sementara penurunan tonus otot abdominal membutuhkan re-alignment atau penyesuaian ulang pada kurva vertebra. Terjadinya pergeseran Center of Gravity (COG) ke depan mengakibatkan kurva lumbosacral semakin lordosis. Hal ini mempengaruhi cervical untuk cenderung flexi ke anterior untuk mempertahankan keseimbangan. Hal tersebut sering menyebabkan nyeri punggung (Jenaka, 2011).

Banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan. Angkanya sekitar 50-70 persen dari wanita hamil bisa merasakannya. Nyeri pinggang ini bisa dirasakan di semua tingkat usia kehamilan. Tetapi paling banyak dirasakan saat kehamilan tua (Jenaka, 2011).

Berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2015. Di indonesia terdapat 5.298.285 orang ibu hamil, untuk wilayah kota Semarang

53.734 orang. Sedangkan diwilayah Provinsi Jawa Tengah jumlahnya ada 314.492 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (RI D. , 2015).

Berdasarkan survey yang dilakukan di Indonesia dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (Permatasari, 2019). Baik ibu primigravida maupun multigravida yang mengalami nyeri punggung yang berdampak pada aktivitas sehari-hari mereka (Ummah, 2012). 10% dari ibu hamil dengan nyeri punggung melaporkan bahwa mereka tidak dapat berkerja. Sepertiga dari mereka menderita nyeri punggung hebat yang menyebabkan penurunan kualitas hidup (Katonis, 2011). Nyeri punggung akan menghambat aktivitas ibu hamil. Ibu hamil dengan nyeri punggung akan kesulitan berjalan ketika nyeri sudah menjalar ke pelvic. Apabila tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Rasyid & Igrisa, 2019).

Menurut (Uliyah M. H. A., 2008), salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan kompres hangat yang dapat memberikan manfaat seperti memberikan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasma otot, dan memberikan rasa hangat. Selain itu massage juga metoda non farmakologis yang memberikan tindakan penekanan noleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligament, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi (Henderson, 2006).

Dapat disimpulkan bahwa masalah yang ditemukan adalah banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan dan kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil terhadap penanganan nyeri punggung salah satunya dengan metode non farmakologi berupa kompres hangat dan gosok punggung (backrub).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik akan melakukan bagaimana cara meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil tentang kompres hangat dan gosok punggung (backrub) dalam mengatasi keluhan nyeri punggung dengan menggunakan metode poster.

Tujuan dari poster ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil terhadap penanganan nyeri punggung salah satunya dengan metode non farmakologi berupa kompres hangat dan gosok punggung (backrub). Target luaran yang ingin dicapai adalah terciptanya media pendidikan kesehatan melalui penggunaan media poster yang dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya bagi masyarakat khususnya ibu hamil dapat memberikan wawasan pengetahuan dan penanganan keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil.