

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Nyeri punggung bawah (LBP) atau Nyeri ligamen rotundum ini umum ditemukan pada trimester kedua dan ketiga (Tyastuti & Wahyuningsih, 2019). Dalam penelitian Bryndal dkk di Polandia, dari 1510 respondennya dilaporkan sebanyak 822 (54,4%) responden mengalami nyeri punggung belakang selama kehamilan (Bryndal dkk., 2020). Sedangkan dalam penelitian Alkaf dkk di Palembang, dari 97 responden dilaporkan sebanyak 69 (66,7%) responden mengalami nyeri punggung belakang selama kehamilan (Alkaf dkk., 2019).

Nyeri punggung bawah menimbulkan tantangan yang signifikan di kalangan wanita hamil terkait aktivitas kehidupan sehari-hari mereka. Dalam penelitian Manyozo dkk, 54 (24%) wanita di antara mereka yang mengalami LBP melaporkan tidak dapat berjalan lebih dari 100 meter karena LBP mereka, dan 49 (21%) wanita tidak dapat melakukan pengangkatan benda yang biasa mereka lakukan sebelum hamil (Manyozo dkk., 2019). Lebih lanjut, 53 (22%) wanita melaporkan tidak dapat duduk selama lebih dari 10 menit dan 5 (2%) di antaranya tidak dapat duduk sama sekali karena LBP.

Di antara wanita yang melaporkan LBP, 12 (5%) melaporkan mengalami rasa sakit yang cukup parah sehingga 17 (7%) wanita menjadi sangat lambat dalam melakukan aktivitas perawatan pribadi untuk menghindari rasa sakit ekstra selama aktivitas (Manyozo dkk., 2019). Di antara wanita dengan LBP, 107 (43%) melaporkan gangguan tidur, 34 (14%) di antaranya hanya dapat tidur kurang dari 2 jam, 25 (10%) dapat tidur selama rata-rata 4 jam dan mayoritas melaporkan gangguan tidur sesekali karena rasa sakit yang membangunkan mereka di malam hari. Selain itu, 85 (34%) wanita memiliki pengalaman seksual yang sulit karena LBP. 17 (20%) di antaranya melaporkan aktivitas seksual yang sangat menyakitkan, 11 (12%) wanita memiliki kehidupan seksual yang sangat terbatas dan 4 (2%) hampir tidak melakukan hubungan seksual sama sekali karena LBP

Untuk mengatasi dampak negatif dari nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat ditangani dengan mengonsumsi obat analgesik atau NSAID. Namun, penggunaan NSAID analgesik atau antipiretik untuk jangka panjang pada trimester ke-2 atau penggunaan NSAID pada trimester ke-3 dapat menyebabkan efek samping pada janin (Dathe dkk., 2022). Oleh karena itu penatalaksanaan non farmakologi lebih dianjurkan.

Salah satu terapi tanpa obat yang dapat diimplementasikan untuk meringankan keluhan nyeri punggung bawah pada masyarakat umum adalah Teknik alexander. Teknik Alexander (AT) pada dasarnya adalah holistik pendidikan pendekatan manajemen diri yang membantu orang mendapatkan kontrol yang lebih besar atas reaksi mereka, meningkatkan kesadaran diri mereka dan mengenali dan mengurangi postur berbahaya dan kebiasaan bergerak melalui perubahan kognitif (Glover dkk., 2018). Tujuan dari Teknik alexander yaitu mengatasi nyeri punggung bawah kronik pada masyarakat umum dan memperbaiki postur (Hafezi dkk., 2022). Pelaksanaan terapi alexander selama 60 menit tiap sesinya (Hafezi dkk., 2022).

Penelitian terdahulu yang diselenggarakan oleh (Hafezi dkk., 2022) yang berjudul "*The effect of the Alexander Technique on pain intensity in patients with chronic low back pain: A randomized controlled trial*" memberikan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri. Terapi ini dilaksanakan selama 12 sesi yang dilakukan setiap minggu selama 60 menit. Latihan terdiri dari pelatihan mengenai posisi yang akurat, termasuk posisi kepala dan leher saat berjalan dan berdiri dan posisi tubuh saat menulis, dan gerakan yang akurat, seperti duduk dan berdiri, membungkuk dan bekerja dalam posisi membungkuk, mengangkat benda-benda dari tanah, membawa tas dan peralatan, dan bernapas.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Setelah dilakukan studi pendahuluan di klinik bidan ismi. berdasarkan hasil wawancara pada 5 responden, 3 dari 5 responden selama trimester ketiga kehamilan mengalami nyeri punggung bawah. 2 dari 5 responden mengatakan nyeri punggungnya sudah mengganggu aktifitasnya. 2 responden mengatakan mengonsumsi obat NSAID untuk mengatasi nyerinya dan 1 responden

mengatakan mengoleskan minyak kayu putih untuk mengobati nyeri punggung bawahnya.

Nyeri punggung bawah menimbulkan tantangan yang signifikan di kalangan wanita hamil terkait aktivitas kehidupan sehari-hari mereka. Dalam penelitian Manyozo dkk, 54 (24%) wanita di antara mereka yang mengalami LBP melaporkan tidak dapat berjalan lebih dari 100 meter karena LBP mereka, dan 49 (21%) wanita tidak dapat melakukan pengangkatan benda yang biasa mereka lakukan sebelum hamil (Manyozo dkk., 2019). Dampak yang ditimbulkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3 cukup besar dan berdampak pada aktivitas dan kenyamanan sehari-hari. Oleh karena itu dibutuhkan penatalaksanaan yang relatif aman selain terapi farmakologis. Salah satunya latihan Teknik alexander.

Penelitian tentang alexander technique sudah banyak diteliti untuk masyarakat umum yang mengalami nyeri punggung bawah kronik. namun, masih sedikit sekali penelitian terkait alexander technique pada ibu hamil. Oleh karena itu rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh pemberian latihan Teknik alexander terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3?”.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum studi ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian latihan Teknik Alexander terhadap tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester 3.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi gambaran tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester 3 kelompok intervensi pada awal dan akhir penelitian
- c. Mengidentifikasi gambaran tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester 3 kelompok kontrol pada awal dan akhir penelitian

- d. Menganalisis perbedaan rata-rata tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester 3 pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada awal dan akhir penelitian
- e. Menganalisis perbedaan rata-rata tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester 3 antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada akhir penelitian.

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terkait pengaruh latihan teknik alexander terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester 3.

##### **I.4.2 Manfaat Secara Praktis**

###### **a. Manfaat untuk Ibu Hamil**

Dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait nyeri punggung bawah serta manfaat dari latihan Teknik alexander bagi ibu hamil

###### **b. Manfaat untuk Institusi Pendidikan**

- 1) Dapat dimanfaatkan oleh institusi Pendidikan sebagai referensi khususnya untuk mahasiswa
- 2) Dapat dimanfaatkan sebagai sumber bahasan bagi peneliti di masa depan untuk keperluan pengembangan ilmu berkaitan dengan punggung bawah pada ibu hamil trimester 3

###### **c. Manfaat untuk Pelayanan Kesehatan**

Menjadi tolak ukur pelayanan kesehatan khususnya pada ibu hamil seperti pentingnya pengukuran berat badan yang komprehensif dari awal pemeriksaan kehamilan hingga menjelang melahirkan karena peningkatan berat badan saat hamil yang berlebihan dapat meningkatkan resiko nyeri punggung bawah lalu untuk melakukan tindakan alternatif dari yang selama ini telah dilakukan yang dapat meringankan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3

###### **d. Manfaat untuk Peneliti**

Menjadi sumber referensi untuk pengembangan penelitian terkait nyeri punggung bawah dan latihan teknik alexander pada ibu hamil trimester 3

**Endah Dwi Cahyani, 2023**

***PENGARUH LATIHAN TEKNIK ALEXANDER TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3***

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]