

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kehamilan adalah suatu kejadian yang dinanti – nantikan oleh pasangan suami istri yang sudah menikah. Kehamilan terjadi karna proses alamiah dan fisiologis dari tubuh seorang wanita. Kehamilan diartikan dengan fertilisasi atau pertemuan dari spermatozoa dan ovum, kemudian masuk dan tertanam didalam endometrium. Proses saat berlangsungnya pembuahan sel telur dengan sel sperma sampai proses kelahiran bayi pada usia kehamilan normal akan terjadi dalam periode waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender Internasional. Proses mengandung terjadi saat waktu lebih dari 200 hari (40 minggu) dan kurang dari 300 hari (43 minggu) hal ini sesuai dijelaskan yang bersumber dari Federasi Obstetric Ginekologi Internasional (FOGI). Kehamilan yang terjadi pada 40 minggu disebut sebagai kehamilan matur (cukup bulan). Sedangkan kehamilan yang terjadi 23 dan 35 minggu disebut kehamilan premature (Latief, 2016). Saat proses mengandung terdapat perubahan fisik yang disebabkan oleh perubahan anatomi dan faktor psikologis, dimana peristiwa tersebut dapat dipicu oleh beberapa faktor, salah satu nya adalah perubahan hormon pada tubuh. Dalam masa kehamilan akan terjadi beberapa perubahan fisik dimana hal tersebut disebabkan oleh perubahan anatomi dan faktor psikologis dengan salah satu penyebab utamanya karena perubahan hormon tubuh. Perubahan ini akan menimbulkan suatu keadaan tidak nyaman pada saat ibu menghadapi kehamilan.

Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh wanita mengandung disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor tidak nyaman yang sering dialami oleh ibu hamil menginjak 28 – 40 minggu yaitu kram kaki, edema, sering BAK (buang air kecil), sesak nafas dan nyeri punggung (Wijayanti, 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tentang nyeri punggung bagian bawah adalah gejala yang didapatkan dari berbagai

kasus yang melibatkan tulang belakang. Nyeri punggung bagian bawah juga diartikan sebagai nyeri berulang atau terus menerus yang dirasakan lebih dari satu minggu dari tulang belakang lumbal atau panggul selama kehamilan (Gharaibeh, 2018). Nyeri yang dirasakan pada bagian punggung oleh ibu hamil dapat terjadi karena adanya penambahan berat beban pada tubuh ibu akibatnya sendi tertekan karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran tulang punggung. (Fraser, 2011). Sakit Punggung bawah merupakan masalah yang pada umumnya terjadi, dan mungkin saja sang ibu hamil yang sudah pernah merasakan “sakit punggung”. Nyeri punggung bawah dapat terjadi dalam proses mengandung, dijelaskan salah satu gangguan minor dalam proses mengandung, gejala ini dapat terjadi antara 4 -7 bulan dengan nyeri terasa di punggung bagian bawah, terkadang tersebar pada bagian bokong hingga paha, kemudian turun ke kaki (Robson & Jason, 2012). Hal ini sering sekali terjadi pada ibu hamil dimana nyeri punggung itu sendiri merupakan hal yang tidak nyaman dan banyak dialami oleh ibu hamil pada trimester III. Salah satu penyebab sakit punggung yang terjadi pada ibu hamil dapat disebabkan oleh proses mengandung yang menyebabkan pembesaran uterus, dimana pusat gravitasi akan berpindah pada badan bagian depan, karna hal tersebut wanita hamil berusaha untuk menyeimbangkan berdiri dan berjalan nya, dalam tindakan tersebut ibu hamil juga akan bergantung pada kekuatan otot perut dan pinggul nya. Sakit punggung yang dirasakan pada ibu hamil akan terasa lebih sakit pada saat perkembangan abdomen sudah sempurna yaitu minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28 (Andarmoyo, 2013).

Dilaporkan sebanyak 50% wanita mengandung di Inggris dan 70% wanita mengandung di Australia merasakan nyeri punggung (Megasari, 2015). Menurut hasil penelitian lain, oleh Amy, et. Al (dalam Rusmita, 2011). Diduga 70 % wanita yang mengandung akan merasakan sakit punggung bawah (low back pain) pada saat usia mengandung menginjak trimester II dan trimester III, sakit punggung yang dikeluhkan akan semakin terasa pada wanita mengandung yang memiliki kerentanan.

Di Indonesia sendiri khususnya mencatat, bahwa tingkat prevalensi sakit punggung bawah pada wanita mengandung di Indonesia cukup banyak terjadi, yaitu sepanjang 2016 – 2018 rata – rata ibu hamil sejumlah 5.323.433 orang, kemudian seperti di provinsi Jawa Barat sepanjang 2016 – 2018 rata – rata jumlah ibu hamil sejumlah 776.948 orang (sumber : Profil kesehatan kementerian kesehatan diolah oleh penulis). Prediksi tersebut diperoleh dari kondisi perkiraan, yang dimana Indonesia mencapai 60-80% yang merasakan sakit punggung bawah pada masa mengandungnya (Mafikasari & Kartikasari, 2015).

Dapat disimpulkan dari prediksi tersebut, bahwa masih banyak sekali kondisi yang dialami tiap ibu hamil di Indonesia khususnya pada Provinsi Jawa Barat yang mengalami nyeri punggung bagian bawah, yaitu rata – rata perkiraan sejumlah 466.169 hingga 621.558 ibu hamil yang mengalami kondisi nyeri punggung bagian bawah. Dari informasi yang telah dijelaskan, sehingga dapat dibuktikan kembali bahwa di beberapa negara tingkat kejadian sakit punggung bawah pada ibu hamil selama kehamilan di laporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika, dan juga diantara wanita kelas atas di Nigeria (Kristiansson, 2015). Hasil eksperimen yang dilakukan di Amerika Latin menyebutkan kenaikan angka peristiwa sakit punggung bawah yang bermakna sepanjang 14 tahun terakhir dari 3.9% pada tahun 1992 sampai 10.2% pada tahun 2006 (Garcia, 2011), disisi lain prevalensi untuk *low back pain* yang berhubungan dengan proses mengandung di Australia diketahui sekitar 35% sampai 80% (Rodrigues et al, 2011).

Karena banyaknya kejadian sakit punggung bagian bawah pada wanita mengandung, maka banyak dikembangkan terapi – terapi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Terdapat berbagai macam metode untuk mengurangi nyeri baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Metode mengurangi nyeri secara farmakologi dinilai cukup cepat mengurangi nyeri dibandingkan dengan metode non farmakologi. Tetapi metode farmakologi tentunya mempunyai efek kepada ibu dan

janin. Maka metode untuk mengurangi nyeri secara nonfarmakologi lebih disarankan untuk ibu hamil. Terdapat banyak teknik komplementer yang telah dikembangkan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III seperti Akupresur, pijat, relaksasi, akupuntur, yoga, senam hamil, kompres hangat, kompres jahe, *massage effeurage*, prenatal yoga, senam bola dan latihan dasar otot panggul. Jenis olahraga yang dipilih untuk menurunkan nyeri punggung bawah salah satunya senam bola, yang merupakan suatu latihan atau gerakan tubuh yang mudah dan sederhana menggunakan bola yang dapat dilakukan pada saat hamil, melahirkan dan pasca melahirkan yang mempunyai fungsi untuk menurunkan rasa nyeri secara non farmakologi dan menaikkan komponen asuhan emosional dan psikologis. Indikasi dari senam bola ini adalah untuk mengurangi rasa nyeri yang tidak menimbulkan efek samping. (Sriwenda, 2016). Intervensi lainnya adalah senam hamil, pada salah satu artikel ditemukan ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil sanggup menyiapkan dirinya baik secara fisiologis maupun emosional dan juga dapat mengurangi sakit punggung bawah dikarenakan dalam gerakan senam hamil anggota gerak tubuh akan dilatih yang memperkuat otot abdomen dan ligament yang terdapat pada punggung akan relaksasi dan nyeri punggung bawah berkurang. Dari penelitian tersebut setelah diberikan senam hamil 12 wanita mengandung mengalami nyeri sedang dan 8 wanita mengandung mengalami sedikit nyeri.

Berdasarkan latar belakang diatas, nyeri punggung bawah pada ibu hamil perlu tindakan dan penanganan efektif. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menelaah jurnal – jurnal yang membahas tentang terapi nonfarmakologi untuk mengidentifikasi berbagai metode yang dapat dimanfaatkan untuk penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Ibu hamil akan mengalami banyak keluhan yang dirasakan pada tubuhnya mulai dari kaki dan tangan yang membesar, berat badan semakin bertambah berat,

buang air kecil, hemoroid dan sakit pada punggung bagian bawah. Sekitar 60 – 80 % ibu hamil akan mengalami nyeri punggung bagian bawah ketika proses kehamilan. Nyeri punggung bagian bawah dapat disebabkan karena berpindahnya pusat gravitasi pada ibu hamil yang dikarenakan terus bertambahnya beban pada perut ibu. Untuk itu ibu hamil dapat melakukan berbagai terapi komplementer yang telah dikembangkan untuk mengurangi nyeri punggung nya.

Oleh karna itu peneliti tertarik untuk menelaah jurnal – jurnal yang membahas tentang berbagai terapi nonfarmakologi yang digunakan sebagai metode untuk mengurangi sakit punggung bawah pada proses mengandung.

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

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

Untuk menganalisis berbagai terapi nonfarmakologi yang efektif mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil.

#### **I.3.2 Tujuan Umum**

- a. Memaparkan informasi dengan Evidence based nursing terkait dengan masalah nyeri punggung bawah pada Ibu hamil.
- b. Mengidentifikasi jurnal yang terkait dengan masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil.
- c. Menganalisis artikel yang terkait dengan masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

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

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

Manfaat Teoritis dari hasil *Literature Review* ini adalah dapat bermamfaat sebagai informasi mengenai terapi nonfarmakologi untuk mengatasi masalah Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil.

#### **I.4.2 Manfaat Praktik**

a. Bagi lembaga pendidikan

Hasil dari *Literature Riview* ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi institusi pendidikan keperawatan tentang berbagai terapi nonfarmakologi nyeri punggung pada Ibu hamil serta diharapkan hasil dari penulisan ini dapat menjadi referensi untuk peserta didik yang sedang mengikuti pembelajaran mata kuliah Keperawatan Maternitas.

b. Bagi peneliti

*Literature Review* ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman serta memperkaya wawasan dalam melaksanakan penelitian khususnya mengenai berbagai Terapi Nonfarmakologi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu hamil.

c. Bagi institusi keperawatan

Hasil dari *Literature Review* ini diharapkan dapat sebagai acuan dan landasan untuk mengetahui berbagai Terapi Nonfarmakologi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil.