

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, trimester I dimulai dari konsepsi sampai 12 minggu, trimester II dari 12 sampai 28 minggu dan trimester III dari 28 sampai 40 minggu. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III yaitu berat badan ibu meningkat drastis sehingga membuat ibu cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan edema, varises, kram pada kaki dan rasa nyeri pada punggung,. Hal ini biasa disebabkan karena perubahan hormon, sehingga jaringan lunak penyangga dan penghubung mengalami penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot. (Rahayu et al. 2020) Nyeri punggung dalam masa kehamilan merupakan salah satu problem yang banyak dikeluhkan oleh para ibu hamil. Perubahan fisiologis juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil.(Puspitasari and Ernawati 2020)

Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2018 terdapat 5.324.562 orang ibu hamil, di Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 terdapat 595.551 orang, di tahun 2020 terdapat 575.906 orang, dan pada tahun 2021 terdapat 545.813 orang, kemudian untuk data di Kabupaten Kendal jumlah ibu hamil tahun 2020 mencapai 20.126 jiwa (Kemenkes RI. 2021)

Kondisi nyeri punggung sering dijumpai pada ibu hamil. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi 49%, 80-90% 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 (Rahmawati, Soetopo, and Maisyaroh 2015).

Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu aktivitas selama kehamilan, paritas, usia ibu hamil. Adapun dampak keluhan nyeri punggung selama kehamilan mencakup beberapa hal, contohnya perubahan postur tubuh akibat kehamilan, penambahan berat badan, dan redistribusi lemak pada tubuh. Selain itu, tulang punggung juga cenderung memendek karena melemahnya otot abdomen, yang menyebabkan peregangan dan kelonggaran pada otot disekitar pelvis maka dapat menyebabkan nyeri punggung terutama didaerah lumbal (Urfani, Dewi, and Nurhayati 2021).

Nyeri punggung dapat diatasi baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Metode farmakologi dapat diberikan obat-obatan penurun nyeri seperti parasetamol. Sedangkan metode non farmakologi dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa pemberian obat diantaranya mandi air hangat, kompres panas atau dingin, latihan nafas dalam, terapi musik, aromaterapi, relaksasi, massage, dan Body Mekanik. Body Mekanik yang tepat akan mempertahankan postur tubuh dan mengurangi resiko cedera musculoskeletal ketika ibu hamil melakukan aktivitas selama kehamilan (Rahayu et al. 2020)

Nyeri punggung yang dialami ibu hamil mampu diberikan tindakan dengan pergerakan yang benar saat beraktivitas sehari-hari yaitu dengan melakukan teknik *Body Mekanik* dan *Hamstring* saat kehamilan. *Body Mekanik* pada kehamilan merupakan penggunaan yang efisien, terkoordinir dan aman untuk menghasilkan pergerakan dan mempertahankan keseimbangan selama aktivitas. *Body Mekanik* dalam kehamilan adalah suatu sikap tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis. Pada saat masa kehamilan dapat mengurangi aktivitas seperti, melakukan tugas rumah tangga yang dilakukan dalam posisi duduk yang lama, berdiri dalam waktu yang lama, mengangkat barang berat, dengan seluruh gerakan berputar sambil mengangkat merupakan gerakan yang beresiko dilakukan ibu hamil. Apabila telah melakukan *Body Mekanik* dengan benar nyeri berkurang karena adanya perbaikan postur pada ibu hamil (Puspitasari and Ernawati 2020).

Body Mekanik dan *Hamstring* mempunyai kelebihan untuk mengurangi dan mencegah keluhan nyeri punggung dan membentuk aktivitas sehari-hari yang aman selama kehamilan, selain itu *Body Mekanik* dan *Hamstring* berfungsi untuk meningkatkan mobilitasi sendi, panjang otot dan fleksibilitas, serta untuk merileksasikan otot pada umumnya. Teknik ini terbukti dapat mengurangi dan mencegah nyeri punggung serta membuat rasa aman dan nyaman pada ibu hamil. Sehingga teknik ini banyak digunakan untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung pada ibu hamil. Adapun kekurangan *Body Mekanik* dan *Hamstring* adalah tidak bisa mengurangi ataupun mencegah nyeri secara total (Lina Puspitasari,

2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Lina Puspitasari Ernawati, 2020) menunjukkan bahwa body mekanik dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Tindakan body mekanik pada ibu hamil dapat menyeimbangkan posisi tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis. Hasil penelitian lain (Nur Azizah Putri Rahayu, Rifka, Lili Suryani, Hadriani. 2020) menunjukkan bahwa penerapan Tindakan body mekanik dengan benar seperti berdiri, duduk dan bangun mampu menurunkan tingkat nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Hasil penelitian lainnya menurut (Tuwik Sri Mulati, Tri Wahyuni, Kuswati Dewi Susilowati) mengatakan, penelitian ini mengukur nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil terkait dengan faktor resiko penyebab nyeri punggung saat hamil. Beberapa faktor resiko tersebut adalah usia ibu hamil, jenis kelamin, agama dan pengalaman, dalam hal ini dikaitkan dengan paritas ibu hamil disamping Riwayat mengangkat benda berat lebih dari 10kg dan membungkuk berlebihan dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Hasil wawancara yang di lakukan di Puskesmas Kendal 1 dan Kelurahan Karangayu, didapat hasil bahwa 2 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung belum pernah diberi Tindakan *Body Mekanik* dan *Hamstring*, sehingga penulis memilih intervensi *Body Mekanik* dan *Hamstring* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, selain itu teknik ini juga mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas *Body Mekanik* dan *Hamstring* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Menganalisis hasil penelitian *Body Mekanik* dan *Hamstring* untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi Gambaran Pelaksanaan *Body Mekanik* dan *Hamstring*
- c. Menganalisis pengaruh *Body Mekanik* dan *Hamstring* Pada Ibu Hamil Trimester III

D. Manfaat Studi Kasus

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bahwa *Body Mekanik* dan *Hamstring* dapat mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Perawat

Manfaat bagi perawat yaitu meningkatkan mutu pelayanan Kesehatan dengan meningkatkan upaya penanganan pada ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang.

2) Bagi Rumah Sakit

Manfaat bagi instansi Kesehatan untuk mengetahui efektifitas mengurangi nyeri pinggang ibu hamil trimester III dengan *Body Mekanik* dan *Hamstring*.

3) Bagi Intitusi Pendidikan

Digunakan sebagai informasi bagi intitusi Pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu Pendidikan dimasa yang akan datang.

4) Bagi Pasien

Sebagai sumber informasi bagi ibu hamil dalam mengurangi nyeri pinggang.

5) Sebagai Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *Body Mekanik* dan *Hamstring* untuk mengurangi nyeri pinggang ibu hamil trimester III.