

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan yaitu keadaan dimana janin dikandung di dalam tubuh wanita, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan dan kemudian diakhiri dengan persalinan (Cunningham, 2006). Menurut Kemenkes RI (2010), pada proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem muskuloskeletal sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang keluar dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung, selain itu kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Walsh, 2008). Nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil akan mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum (Mander, 2004).

Dengan bertambahnya berat badan pada ibu hamil dapat mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Otot punggung akan cenderung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan

dapat dirasakan diatas ligamen tersebut. Oleh sebab itu perlunya latihan otot abdomen yaitu melalui senam hamil (Fraser, 2009). Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu-ibu yang mengalami kehamilan sejak usia kehamilan 28 minggu sampai dengan masa kelahiran. Dan senam hamil ini merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (prenatal care) (Anggraeni, 2010).

Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90%, sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung. Sepertiga dari mereka akan menderita nyeri hebat, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. 80% wanita hamil yang menderita nyeri punggung saat hamil mengatakan bahwa itu mempengaruhi rutinitas sehari-hari mereka dan 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat berkerja (Katonis et al., 2011).

Menurut Uliyah&Hidayat (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 spasme otot, dan memberikan rasa hangat. Selain itu, *massage* juga metode non farmakologis yang memberikan tindakan penekanan oleh 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).

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti di Jlagran, Yogyakarta, dimana didaerah tersebut terdapat banyak ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung pada trimester 3. Namun, rata-rata ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung tidak melakukan pengobatan lebih lanjut ke dokter dikarenakan terkendala oleh biaya, dan tidak mau repot. Biasanya untuk mengurangi nyeri punggung, ibu hamil hanya istirahat atau baringan saja karena rata-rata berpendapat rasa nyeri akan berkurang dengan sendirinya. Kemudian pada saat kontrol pada dokter atau bidan mereka jarang mengeluhkan nyeri punggungnya karena dianggap hal yang biasa terjadi pada wanita hamil. Apabila saat sedang nyeri punggung, akan menghambat aktivitas ibu hamil tersebut karena pada umumnya sebagai ibu rumah tangga.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui dan melihat beda pengaruh antara senam hamil dengan teknik kompres hangat dan *massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil?
2. Apakah ada pengaruh pemberian teknik kompres hangat dan *massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil?

3. Apakah ada beda pengaruh antara senam hamil dengan teknik kompres hangat dan *massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum :

1. Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.
2. Mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan *massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.
3. Untuk mengetahui beda pengaruh antara senam hamil dengan kompres hangat dan *massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis diharapkan sebagai pembuktian secara ilmiah tentang beda pengaruh antara senam hamil dengan teknik kompres hangat dan *massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Praktis

- a. Memberikan pengetahuan antara senam hamil dengan teknik kompres hangat dan *massage* untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

- b. Diharapkan masyarakat khususnya ibu hamil dapat memanfaatkan senam hamil, teknik kompres hangat dan *massage* dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.