

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan kondisi di mana seorang wanita mengandung janin di dalam rahimnya.¹ Selama masa kehamilan, ibu hamil sering mengalami berbagai keluhan yang disebabkan oleh perubahan fisik dan psikologis, yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Salah satu keluhan umum yang dialami ibu hamil pada trimester III adalah nyeri punggung. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan pada sistem muskuloskeletal, termasuk tulang punggung yang semakin melengkung ke depan (lordosis) akibat pembesaran rahim. Selain itu, peningkatan tekanan pada akar saraf tulang belakang dapat memicu kejang pada otot.²

Pada trimester III kehamilan, ibu hamil kerap mengalami berbagai keluhan fisik. Data dari riset kesehatan nasional menunjukkan bahwa sekitar 70% mengalami nyeri punggung yang merupakan masalah terbesar pada ibu hamil terutama pada trimester III.³ Nyeri punggung bawah atau yang dikenal sebagai nyeri pinggang, merupakan kondisi nyeri yang muncul di area lumbosakral. Seiring bertambahnya usia kehamilan, intensitas nyeri ini cenderung meningkat akibat perubahan postur tubuh dan pergeseran pusat gravitasi. Perubahan ini terjadi karena pertumbuhan janin yang menyebabkan ukuran uterus semakin membesar. Nyeri punggung pada ibu hamil juga dapat timbul akibat kebiasaan membungkuk terlalu lama, berjalan terlalu lama, dan mengangkat beban berat.⁴ Nyeri punggung selama kehamilan dapat menurunkan kualitas hidup ibu karena dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Jika nyeri punggung pada kehamilan tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berisiko menjadi nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan terjadinya nyeri punggung pasca persalinan, serta berpotensi menjadi nyeri kronis yang lebih sulit untuk diatasi.⁵

Nyeri punggung yang dialami ibu hamil dapat memengaruhi aktivitas mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung melaporkan adanya dampak terhadap aktivitas sehari-hari, dan 10% di antaranya mengalami kesulitan dalam menjalankan pekerjaan. Nyeri punggung tergolong normal jika keluhan tersebut berkurang saat beristirahat. Meskipun demikian, nyeri punggung dapat memburuk jika rasa sakit menyebar ke bagian

pinggang kanan dan kiri, berisiko mempengaruhi kualitas hidup ibu karena gangguan mobilitas, seperti kesulitan saat duduk, berdiri, mengangkat benda, dan melakukan aktivitas lainnya.²

Berdasarkan hasil penelitian di berbagai negara, sekitar 8% kasus nyeri punggung pada ibu hamil dapat menyebabkan kecacatan serius. Berdasarkan survey dari beberapa negara menunjukkan bahwa kejadian nyeri punggung pada ibu hamil yaitu di negara Inggris dan Skandinavia sebanyak 50%, di Australia mencapai 70%. Kejadian nyeri punggung di Indonesia pada ibu hamil mencapai 60-80%. Secara keseluruhan sekitar 45% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung dan jumlah ini meningkat hingga 69% saat usia kehamilan mencapai 28 minggu.² Meskipun demikian, bukti empiris yang mendukung dampak nyeri ini dalam konteks perawatan individu masih terbatas.⁶ Nyeri punggung lebih sering ditemukan pada ibu hamil berusia sekitar 40 tahun di Indonesia. Sekitar 80-90% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tidak mengambil tindakan untuk mengatasi gejala yang muncul, sementara hanya 10-20% yang mencari pengobatan atau perawatan medis dari tenaga kesehatan.⁵

Penanganan nyeri akut yang kurang optimal dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri kronis, menurunkan kualitas hidup, dan mendorong peningkatan pemanfaatan layanan kesehatan kuratif. Walaupun prevalensinya tergolong tinggi, masih banyak ibu hamil yang belum aktif mencari informasi mengenai nyeri punggung selama kehamilan maupun dampak yang mungkin ditimbulkan.⁶ Teknik relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri dengan membantu tubuh dan pikiran terbebas dari ketegangan dan stres. Ada berbagai jenis teknik relaksasi, salah satunya yaitu relaksasi napas dalam, yang dianggap efektif karena dapat mengurangi ketegangan otot, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan oksigen dalam darah.² Relaksasi napas dalam adalah teknik pernapasan yang bertujuan menenangkan pikiran dan tubuh dengan cara mengambil napas panjang, lambat, dan dalam. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan emosional yang disebabkan oleh perubahan hormon.²²

Relaksasi napas dalam merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Relaksasi napas dalam dapat menurunkan kerja sistem saraf simpatis dan meningkatkan kerja sistem saraf

parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin. Endorfin berperan dalam menghambat sinyal nyeri di tulang belakang, sehingga rasa sakit tidak diteruskan ke otak dan tidak dirasakan oleh tubuh. Penelitian Fitriana (2019) mengemukakan bahwa relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung setelah diberikan relaksasi napas dalam lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan relaksasi napas dalam. Hal ini terjadi karena ketika seseorang rileks, intensitas nyeri yang dirasakan cenderung menurun dan rasa cemas terhadap nyeri menjadi berkurang.⁷

Cara lain untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil dengan penatalaksanaan non farmakologis yaitu dengan kompres hangat. Pemberian kompres hangat merupakan cara terbaik dalam menurunkan nyeri punggung. Kompres hangat menghasilkan rasa panas yang dapat memperlancar aliran darah dan perubahan fisiologis dalam tubuh. Efek ini membantu meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri, sehingga dapat membantu otot menjadi lebih rileks dan mengurangi rasa sakit.⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Tri (2018) di Klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 7,35 yang termasuk kategori nyeri berat, sedangkan setelah diberikan kompres hangat menurun menjadi 4,05 yang tergolong nyeri sedang, dengan penurunan sebesar 3,30.⁹ Hasil ini sejalan dengan temuan Suryanti (2020), yang juga membuktikan bahwa kompres hangat memiliki efek terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).¹⁰

Teknik relaksasi napas dalam dapat membantu menenangkan tubuh serta mengurangi ketegangan otot, sementara pemberian kompres hangat berguna untuk melancarkan aliran darah, meredakan nyeri pada area punggung. mampu menimbulkan sensasi nyaman, mencegah serta meredakan kejang otot, dan memberikan rasa hangat pada area tubuh tertentu.⁵ Kombinasi dari teknik relaksasi napas dalam dan pemberian kompres hangat ini direkomendasikan karena mudah

dilakukan, praktis, serta tidak mengeluarkan banyak biaya. Kombinasi kedua teknik ini dianggap mampu memberikan efek yang lebih maksimal karena saling melengkapi, dibandingkan jika diterapkan secara terpisah.^{2,8} Oleh karena itu, penelitian mengenai efektivitas kombinasi Teknik relaksasi napas dalam dan pemberian kompres hangat sebagai upaya untuk menyediakan pilihan intervensi yang aman, mudah dilakukan, tidak mengeluarkan banyak biaya untuk melaksanakannya, dan efektif dalam menangani nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan latar belakang data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas belimbing kota padang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat nyeri punggung sebelum diberikan intervensi kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat.
2. Mengetahui tingkat nyeri punggung setelah diberikan intervensi kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat.
3. Mengetahui efektivitas kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan pemberian kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

1. Meningkatkan pengetahuan mengenai pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
2. Meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan pengalaman dalam melakukan penelitian.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menambah informasi yang digunakan sebagai masukan bagi akademik dalam mengembangkan pembelajaran dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3 Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Dapat memberikan manfaat bagi pihak puskesmas sebagai bahan masukan dan evaluasi dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Dengan adanya penelitian ini juga dapat membantu pihak puskesmas dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kinerja tenaga kesehatan dan tingkat kepuasan pasien.

1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

Memberikan edukasi kepada masyarakat, terutama kepada ibu hamil, mengenai metode penanganan nyeri punggung yang bersifat alami, aman, serta mudah dilakukan secara mandiri di rumah. Dengan pendekatan ini, diharapkan ibu hamil dapat merasakan kehamilan yang lebih nyaman, sehat, dan berkualitas tanpa ketergantungan pada penggunaan obat-obatan.