

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu hal yang paling menyenangkan bagi seorang wanita. Kehamilan juga merupakan salah satu cara untuk mencapai kesempurnaan seorang ibu. Selama proses pertumbuhan dan perkembangan kehamilan, seorang ibu harus mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologisnya. Saat hamil berat badan wanita bertambah, menyebabkan wanita mudah lelah dan dapat mengambil postur tubuh yang kurang baik. Kadang juga ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligamen, gangguan kurfa spinalis, dan meregangnya otot abdomen semua hal ini serta beberapa faktor lainnya dapat menyebabkan nyeri punggung bawah (Brayshaw, 2009). Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena kompresi pada tulang dan saraf *vertebrae* sehingga menyebabkan ketegangan otot dan sendi panggul yang dapat menimbulkan nyeri (Prawirohardjo, 2009).

Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang bisa membuat ibu hamil seringkali merasa tidak nyaman baik yang terjadi pada trimester satu, trimester dua, dan trimester tiga. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal, lumbosakral, atau didaerah leher. Nyeri punggung bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering terjadi dalam kehamilan. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan karena nyeri ini akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh (Varney, 2010).

Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2013 Nyeri punggung terjadi pada ibu hamil dengan insiden yang bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70%. penelitian di berbagai daerah Indonesia mencapai 68% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Di Provinsi Jawa timur pada tahun 2017 di perkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Pada

penelitian sebelumnya oleh Wahyuni (2016) di kota Malang bahwa sedikitnya 70% hingga 90% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siti Mudayyah tahun (2016) di Bidan Praktik Swasta(BPS) Siti Halimah desa Surabayan, kecamatan sukodadi, kabupaten lamongan dari 12 responden ibu hamil ditemukan 10 responden (83%) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan 2 (17%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung. Dari Studi pendahuluan pada tanggal 27 September 2018 dilakukan penelitian pada sampel ibu hamil 24orang yang mengalami nyeri punggung 13orang yang tidak mengalami nyeri punggung 11orang.

Pada kehamilan timbul rasa nyeri di punggung akibat pengaruh hormon yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubungan sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanika yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap statis dan penambahan beban pada saat Ibu hamil, Nyeri punggung dapat mengakibatkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis, dengan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut.

Nyeri punggung dapat menyebabkan ketidak seimbangan otot disekitar pelvis, dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut. Akibatnya adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari *sakroiliaka* atau *lumbal*, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan (Fraser dan Cooper,2011). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akan kesulitan di dalam menjalankan aktivitas kesehariannya, kondisi yang lebih parah ketika nyeri menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan sulit berjalan. Selain itu nyeri punggung akan memicu terjadinya stress dan perubahan mood pada ibu hamil yang lebih memperburuk nyeri punggung (*Assosiation Chartred Physiotherapist for Woman Health* , 2011).

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diredakan dengan menggunakan farmakologi dengan menggunakan obat obatan tertentu seperti *Ibu Profen, Naproxen, Diklofenat, Acetaminophen, Hydrocodone, Ketoprofen, Meclonamate, Sodium*. Bisa juga menggunakan terapi non farmakologi seperi *massage, Kompres hangat, Kinesiotapping*, senam hamil dan

teknik goyang panggul (*pelvic rocking*). Nyeri punggung ibu hamil trimester III dapat diatasi dengan *pelvic rocking* atau latihan gerak panggul yang dapat membantu peregangan otot dan sendi panggul sehingga mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil (Wolfe, 2010).

Teknik goyang panggul (*Pelvic Rocking*) merupakan cara yang paling efektif dari pada senam hamil karena teknik goyang panggul (*Pelvic Rocking*) adalah cara yang lebih efektif bagi ibu hamil untuk bersantai bagi tubuh bagian bawah khususnya daerah pinggul. Goyang Panggul juga berguna untuk meregangkan otot sehingga meringankan rasa nyeri punggung dan menjaga kelenturan punggung. Teknik Goyang Panggul (*Pelvic Rocking*) disertai teknik relaksasi yaitu pernafasan yang mampu memproduksi Hormon Endorfin yang dapat menimbulkan rasa Nyaman (Theresa, 2011).

Hormon endorfin adalah zat kimia yang diproduksi sendiri oleh tubuh mampu mengurangi rasa sakit dan memicu perasaan senang, tenang, atau bahagia. Dengan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian guna mengetahui pengaruh teknik Goyang Panggul (*Pelvic Rocking*) terhadap penurunan Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Gerakan-gerakan dalam *pelvic rocking* membantu dalam penguluran atau peregangan otot dan sendi panggul sehingga dapat mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil (Wolfe, 2010).

Pada penelitian sebelumnya oleh Weni Tri Purnani yang melakukan penelitian di puskesmas Blabak Kediri tahun 2015 terdapat 75% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan hasil penelitian H0 ditolak H1 diterima Ada pengaruh latihan gerak panggul (*Pelvic rocking*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh teknik goyang panggul (*Pelvic rocking*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Sri Wahyuni Pakisaji Kabupaten Malang.

1.1 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini “Adakah pengaruh teknik goyang panggul (*Pelvic rocking*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Sri Wahyuni Pakisaji Kabupaten Malang”.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh teknik goyang panggul (*Pelvic rocking*) terhadap penurunan Intensitas Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Sri Wahyuni Pakisaji Kabupaten Malang.

1.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberi perlakuan teknik goyang panggul (*Pelvic rocking*) di PMB Sri Wahyuni Pakisaji Kabupaten Malang.
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberi perlakuan teknik goyang panggul (*Pelvic rocking*) di PMB Sri Wahyuni Pakisaji Kabupaten Malang.
- c. Menganalisis pengaruh teknik goyang panggul (*Pelvic rocking*) terhadap penurunanan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Sri Wahyuni Pakisaji Kabupaten Malang.

1.3 Manfaat Penulisan

1.3.1 Bagi Responden Penelitian

Dalam penelitian ini yang dimaksud responden adalah ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung sehingga dapat segera diatasi bila terjadi penyimpangan atau gangguan kesehatan.

1.3.2 Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan pengetahuan, wawasan dan pengalaman secara langsung bagaimana cara menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.3.3 Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi sumber referensi tentang pemberian terapi teknik goyang panggul (*Pelvic rocking*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.3.4 Bagi Lahan Praktek

Memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan pemberian terapi teknik goyang panggul (*Pelvic rocking*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.3.5 Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi bagi masyarakat, khususnya ibu hamil trimester III tentang mengatasi nyeri punggung dapat dilakukan teknik goyang panggul (*Pelvic rocking*).

