

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga, apabila tidak segera diatasi dapat berakibat nyeri kronis. Hal ini dikarenakan ibu yang membawa beban lebih besar yaitu bayi yang ada dalam kandungannya (Walyani, 2015). Selama kehamilan, sistem tubuh ibu mengalami perubahan yang memerlukan adaptasi baik fisik maupun psikologis. Ibu dibuat merasa tidak nyaman akibat dari adaptasi ini, salah satunya adalah nyeri punggung.

Nyeri punggung terkait kehamilan adalah umum, dengan insiden berkisar dari sekitar 50% di Inggris dan Skandinavia hingga hampir 70% di Australia. Menurut Mantle, nyeri punggung parah dilaporkan oleh 16% wanita yang diteliti. Menurut temuan Baiq Eka Putri Saudia, Oky Nila Kencana Sari (2018), nyeri punggung sedang dialami oleh 68% ibu hamil, sedangkan nyeri punggung ringan dialami oleh 32% ibu hamil. Ratih (2015) mengklaim bahwa antara 60 dan 80 persen ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia melaporkan mengalami nyeri punggung saat hamil. Diperkirakan sekitar 65% dari seluruh ibu hamil di Provinsi Jawa Timur menderita nyeri punggung. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan november 2022 terhadap 10 ibu hamil di kelurahan Bintoro, melalui wawancara tentang nyeri punggung yang dirasakan pada ibu hamil trimester III di kelurahan Bintoro, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember, didapatkan 10 ibu hamil (100%) mengalami nyeri

punggung. Berdasarkan pernyataan yang didapat dari responden dalam menangani nyeri punggung yaitu dengan cara nonfarmakologi.

Sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Saat kehamilan memasuki trimester ketiga, nyeri sering muncul terutama pada punggung, panggul, dan kaki, merupakan gejala umum yang dialami ibu hamil. Pusat gravitasi dipengaruhi oleh rahim yang membesar, yang juga mengubah postur dan memberi tekanan pada punggung dengan meregangkan dan melemahkan otot-otot perut. Berat badan yang berlebihan benar-benar mempengaruhi otot untuk bekerja lebih banyak, membawa beban pada persendian. Ligamen dan persendian yang menghubungkan panggul dengan tulang belakang dapat dilonggarkan oleh hormon kehamilan. Peningkatan produksi hormon selama kehamilan, terutama hormon estrogen, akan berdampak pada punggung, terutama saat anak mencapai usia tujuh bulan; akibatnya, jaringan otot dan persendian akan tumbuh dan menjadi lebih fleksibel (Robson, 2013). Dampak nyeri punggung selama kehamilan adalah ibu akan sulit tidur, yang akan membuatnya merasa lelah, mudah tersinggung, dan tidak nyaman melakukan sesuatu.

Bila ditemukan masalah nyeri punggung pada kehamilan, hal yang dapat dilakukan untuk meredakan nyeri adalah : Tidur dengan posisi miring dilakukan secara berganti-ganti miring ke sisi kiri dan kanan, Lakukan gerakan peregangan untuk melatih elastisitas pinggang, Massage, Mandi dan berendam air hangat untuk meredakan otot-otot yang terasa sakit. Jika merasakan sakit yang luar biasa dan tidak tertahankan, perlu konsultasi dengan dokter.

Salah satu jawaban atas permasalahan di atas adalah dengan pijat punggung swedia atau *swedish massage*. Tujuan dari pijat swedia adalah untuk meringankan atau mengurangi keluhan atau gejala pada berbagai penyakit yang menjadi indikasi untuk dipijat. Pemijatan dilakukan oleh seseorang untuk membantu mempercepat proses pemulihan dengan menggunakan sentuhan tangan dan tidak memasukkan obat ke dalam tubuh.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Swedish Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”

1.2 Rumusan Masalah : Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh *Swedish Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh *Swedish Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

1.3.2 Tujuan Khusus :

1. Mengidentifikasi Tingkat Nyeri Punggung sebelum dilakukan Swedish Massage.
2. Mengidentifikasi Penurunan Tingkat Nyeri Punggung sesudah dilakukan Swedish Massage.

3. Menganalisa Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi terutama dalam ilmu kebidanan cara mengatasi nyeri punggung trimester III dengan swedish massage

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan nyeri punggung ibu hamil trimester III

- b. Bagi Institusi

Sebagai bahan informasi mengenai cara mengatasi permasalahan nyeri punggung ibu hamil trimester III

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan cara mengatasi permasalahan nyeri punggung ibu hamil trimester III