

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan adalah proses alami dan normal. Selama kehamilan, Ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis. Perubahan ini membuat Ibu hamil merasa tidak enak badan (Manuaba, 2010). Kehamilan adalah suatu kondisi dimana seorang wanita hamil dan mengembangkan janin di dalam kandungan selama sembilan bulan atau janin tersebut masih dalam kandungan Ibu (World Health Organisation, 2014).

Saat wanita hamil akan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuhnya. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga terjadi perubahan biokimia, fisiologis, bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim. Perubahan ini sebenarnya bertujuan untuk menjaga metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan janin, serta persiapan persalinan dan menyusui dengan tingkatan yang bervariasi di setiap trimesternya (Emilia & Freitag, 2010) selain itu proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem hormonal, sistem gastrointestinal, maupun sistem muskuloskeletal (Kemenkes RI, 2010).

Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan adalah perubahan tubuh secara bertahap. Pada masa kehamilan berat badan akan mengalami peningkatan. Hal ini menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara signifikan dan pusat gravitasi bergeser ke depan. Payudara yang

besar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbar menonjol. Perubahan - perubahan yang terkait sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal (Bobak, 2005). Dengan membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan, sehingga Ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya dan hal ini terjadi pada trimester III. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada daerah punggung belakang (Ahmad, 2012). Hal ini dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung bawah pada Ibu hamil. Nyeri ini dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup Ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari - hari.

Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester dengan prevalensi nyeri punggung yang berbeda tiap trimesternya. Prevalensi nyeri punggung bawah kehamilan pada trimester I = 16,7%, trimester II = 31,3% dan trimester III = 53% (Ayanniyi, 2006) dan pada wanita hamil tercatat sekitar 50% wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah dan sekitar 10% dari wanita dengan nyeri punggung bawah kronis dimulai ketika dia hamil. Sekitar 50 - 72% dari wanita mengalami nyeri punggung bawah saat mereka hamil, nyeri ini akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilannya (Pain & Patrick, 2011).

Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan, Ibu hamil trimester III seringkali mengalami keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung biasanya

akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya (Arsinah, 2010). Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormone estrogen dan progesterone yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul (Astuti, 2009).

Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligament penopang yang biasanya dirasakan Ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligament. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahan selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung yang memendek jika otot abdomen meregang, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Nyeri punggung saat hamil disebabkan oleh perubahan struktur anatomi dan hormonal. Perubahan anatomi terjadi karena tulang belakang menjadi semakin penting, menjaga keseimbangan tubuh dengan rahim dan janin yang membesar. Alasan lainnya adalah peningkatan hormon relaxin membuat ligamen tulang belakang tidak stabil dan membuat pembuluh darah dan serabut saraf mudah untuk dijepit (*American Pregnancy Organisation, 2014*). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung mungkin akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari - hari, yang bisa

bertambah parah bila nyeri menyebar ke area panggul dan membuat sulit berjalan. Selain itu, nyeri punggung dapat memicu stres dan perubahan emosi pada Ibu hamil, yang selanjutnya dapat memperparah nyeri punggung (*Asosiation Chartred Physiotherapist for Woman Health, 2011*).

Sejauh ini ada berbagai macam penanganan untuk mengurangi nyeri punggung bawah berupa exercise, senam hamil, posisi tidur, body mekanik dan pengobatan. Salah satu teknologi baru fisioterapi adalah pemakaian Kinesiotapping. Kinesiotapping bekerja dengan cara inhibisi untuk gerakan, fasilitasi untuk melancarkan sirkulasi darah dan stimulasi untuk menstimulus otot microfiber yang lain. Kinesiotapping membebaskan nyeri punggung bawah setelah pemakaian 2 - 3 hari (Gregory, 2009). Kinesiotapping sebagai metode untuk menyupport proses rehabilitasi dan memodulasi beberapa proses fisiologis. Taping pada sendi meningkatkan stabilitas sendi sehingga dapat menurunkan spasme otot dan nyeri. Mekanisme kerja Kinesiotapping diantaranya yaitu : menyupport injuri pada otot dan sendi, memperbaiki fungsi dan posisi fascia, meningkatkan stabilitas segmen sendi dan deaktivasi rasa sakit dengan mengurangi stimulasi nociceptor, sehingga mengurangi sakit pada punggung yang dirasakan. Kinesiotapping berfungsi untuk mengoreksi, meningkatkan aliran limfatik, meningkatkan aliran darah dan memperbaiki gangguan musculoskeletal yang didasarkan pada proses penyembuhan alami sehingga dapat membantu dalam mengurangi rasa nyeri (Nugroho, 2013).

Salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut, modalitas fisioterapi yang digunakan yaitu Kinesiotapping. Kinesiotapping adalah teknik

rehabilitasi yang digunakan untuk memfasilitasi proses penyembuhan alami tubuh sambil memberikan dukungan dan stabilitas untuk otot dan sendi, tanpa membatasi jangkauan gerak mereka. Ini digunakan dalam berbagai masalah otot skeletal dan neuromuskular. Kinesiotapping menurut (Asthana, et al., 2013) adalah teknik baru yang berteori untuk menjadi pengobatan yang efektif untuk gangguan muskuloskeletal. Bukti ini menunjukkan bahwa kemungkinan peran Kinesiotapping dalam penatalaksanaan nyeri punggung bawah non spesifik, tetapi literature yang tersedia adalah sedikit serta sentris atas efek langsung. Dengan demikian penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memvalidasi efek dari Kinesiotapping dalam nyeri punggung bawah non spesifik.

Model penelitian yang dipakai untuk mereview jurnal yaitu literature review dengan topik pengaruh Kinesiotapping dalam menurunkan intensitas low back pain pada trimester III. Namun pada penelitian ini memakai jurnal acuan sebagai data untuk menjawab rumusan masalah. Jurnal acuan yang digunakan adalah jurnal Nasional maupun Internasional, serta jurnal pendukung.

Tujuan penggunaan jurnal ini adalah untuk mereview data hasil penelitian sebelumnya dengan mereview berbagai literature yang telah diterbitkan, dan untuk menekankan pentingnya penelitian ini dengan membandingkan hasil penelitian sebelumnya dengan cara mensintesis dan mengevaluasi terkait, serta komprehensif dari berbagai publikasi berdasarkan masalah penelitian, sehingga diperoleh data yang sesuai dalam metode Kinesiotapping. Dengan membandingkan hasil penelitian dengan teori maka

dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung bawah pada Ibu hamil khususnya pada trimester III dapat diatasi dengan Kinesiotapping. Penggunaan jurnal dinilai dapat lebih spesifik dan efektif karena sudah terbukti dan diakui, sehingga pengambilan data dalam jurnal bisa dilakukan untuk memenuhi rumusan masalah dalam metode Kinesiotapping.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, perumusan masalah yang didapatkan adalah bagaimana pengaruh Kinesiotapping terhadap penurunan intensitas low back pain pada kehamilan trimester III ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengaruh Kinesiotapping terhadap penurunan intensitas low back pain pada kehamilan trimester III dengan menggunakan studi Literature Review

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak antara lain :

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan bahan pembanding serta sebagai data dasar bagi penelitian berikutnya, terutama mengenai Kinesiotapping terhadap keluhan low back pain pada Ibu hamil

2. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada seluruh Ibu hamil yang merasa khawatir, cemas dan takut akibat keluhan selama hamil. Saat ini berbagai cara dan tindakan dapat dilakukan untuk mengatasi gejala sakit punggung pada Ibu hamil, kondisi tersebut dapat diobati, salah satunya dengan Kinesiotapping. Kinesiotapping dipakai oleh para klinisi sebagai metode untuk menyupport proses rehabilitasi dan memodulasi beberapa proses fisiologis Ibu hamil dalam mengatasi keluhan low back pain

3. Institusi

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi institusi kesehatan termasuk kebidanan, sehingga dapat lebih mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan untuk meneliti, menganalisis, memotivasi serta dapat memberikan intervensi yang tepat bagi Ibu hamil yang memiliki masalah low back pain dan dapat dijadikan sebagai dasar proses evaluasi dan hasil penelitian

E. Risiko Penelitian

Resiko penelitian ini kecil karena dilakukan dengan mengkaji literature tanpa adanya intervensi langsung pada topik penelitian / manusia