

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan sebuah fase yang dirasakan wanita dengan utamanya yaitu kehamilan trimester pertama yang berlangsung pada minggu ke-1 sampai dengan 12, trimester kedua berlangsung mulai minggu 13 sampai 27, dan trimester tiga berlangsung mulai minggu 28 hingga 40 (Walyani, 2015). Kehamilan ini dapat menimbulkan perubahan yang membuatnya tidak nyaman, ketidaknyamanan tersebut merupakan hal normal yang akan dialami oleh wanita hamil. Beberapa wanita hamil sering mengeluhkan yang dirasakan akan tetapi tidak semua wanita hamil merasakan ketidaknyamanan yang sama, wanita hamil biasanya akan mengalami tingkat ketidaknyamanan memiliki pembeda. Ketidaknyamanan tersebut ditimbulkan karena adanya perubahan dari psikis maupun psikologis ibu hamil berbeda-beda pada tiap trimester (Sulistiyawati, 2011).

Kehamilan dapat dipersepsikan sebagai masa kritis yang cukup berat bagi seorang ibu, karena itu ibu hamil membutuhkan dukungan dari berbagai pihak agar dapat menjalani proses kehamilan sampai melahirkan dengan aman dan nyaman. Pada Ibu hamil sejalan dengan bertambahnya berat badan selama kehamilan, terjadi perubahan pemusatan gravitasi tubuh yang bergeser ke depan yang menyebabkan ibu hamil menjadi lordosis. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada masa kehamilan seperti nyeri pada punggung (Yulizawati, 2019).

Tanda – tanda yang terjadi pada trimester pertama, wanita hamil biasanya lebih buang air kecil dengan meningkatkan sensitivitas kandung kemih, keputihan akibat hipervaskularisasi, mual muntah kerana relaksasi otot-otot pencernaan, kelelahan dan jantung berdebar. Akibat ketidaknyamanan faktor fisiologis tersebut membuat wanita hamil merasakan ketidaknyamanan secara psikologis seperti membenci kehamilannya, kecemasan, dan penolakan (Hani et al., 2011). Pada

trimester 2 akan muncul ketidaknyamanan fisiologis seperti hemoroid, striae gravidarum sedangkan untuk rasa ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh psikologis sedikit demi sedikit akan berkurang. Pada trimester 3 ketidaknyamanan yang terjadi karena faktor fisiologis keringat akan bertambah dari biasanya akibat dari peningkatan kelenjar apocrine, sembelit, sesak nafas akibat dari adanya desakan pada diafragma, varises dan nyeri punggung. Untuk ketidaknyamanan psikologis yang biasanya terjadi seperti sikap ibu dalam menunggu persalinan dan rasa khawatir akan persalinan yang akan datang.

Penelitian yang dilakukan Ayanniyi et al., (2016), sebanyak 47-60% wanita mengeluh nyeri punggung selama kehamilan 5-7 bulan, nyeri punggung tersebut akan lebih terasa saat malam hari dan selama kehamilan trimester III. Prevalensi Nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester I sebanyak 16,7% pada trimester II sebanyak 31,3% sedangkan pada trimester III sebanyak 53%. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Beddoe et al., 200), sekitar 70% dari ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) yang mungkin terjadi dari trimester awal, puncak kejadian nyeri punggung bawah terjadi pada trimester II dan III kehamilan.

Secara umum nyeri punggung yang dirasakan saat hamil disebabkan karena adanya perubahan postur tubuh, dimana terjadi kenaikan berat badan secara bertahap, serta akibat dari pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan sehingga aktivitas selama kehamilan dapat menyebabkan nyeri punggung yang jika tidak segera diatasi dapat mempengaruhi aktivitas selama perjalanan usia kehamilan (Richens et al., 2010). Terdapat beberapa metode farmakologi dan non farmakologis, terapi farmakologi seperti agen anti inflamasi non-steroid dan analgesic. Terapi non farmakologi sederhana yang dapat diberikan kepada ibu hamil untuk membantu mengurangi masalah nyeri punggung seperti hypnosis, acupressure, yoga, sentuhan terapeutik, aromatherapy, relaksasi, mendengarkan music, kompres hangat, kompres dingin dan pemberian *birth ball* (Bobak et al., 2004).

Salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam mengurangi nyeri punggung ialah relaksasi dan tindakan non farmakologi dalam penanganan nyeri saat kehamilan dan persalinan adalah dengan menggunakan birth ball. Menurut Dharma I. Y. (2021) Terapi farmakologi dirasa lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek yang kurang baik. Sehingga banyak terapi non farmakologi yang muncul dan dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yang bisa dimanfaatkan oleh seluruh lapisan masyarakat secara murah, simple, efektif, dan tanpa efek yang merugikan.

Gym ball / Birth Ball dan senam hamil merupakan salah satu pengobatan komplementer. Penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan di Indonesia telah diatur pada peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109 / Menkes / Per / IX / 2007 pasal 3 yang berbunyi “pengobatan komplementer alternatif dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan atau pemulihan kesehatan (rehabilitatif) (Permenkes. RI., 2007).

Menurut penelitian Lailiyana, Aryani, Y., & Wardanis, M., (2017) *Birth ball* merupakan bola berukuran besar yang banyak digunakan di rumah sakit maupun klinik Amerika Serikat selama proses persalinan, namun ternyata selain untuk proses persalinan *birth ball* ini dapat digunakan pada ibu hamil, melahirkan dan ibu dengan masa nifas dengan tujuan mengurangi nyeri secara non farmakologi. Di Indonesia, penggunaan *birth ball* masih jarang dilakukan, namun kini perlahan mulai diperkenalkan kepada wanita hamil.

Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya Sinulingga, S., & Patriani, S. (2022), tentang Pemanfaatan *Birth Ball* Pada Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi, dengan hasil penelitian diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 43,35%. Dengan adanya kegiatan edukasi dan pemanfaatan Birth Ball ini diharapkan tercapainya peningkatan rasa nyaman dan pengurangan rasa nyeri pada

ibu selama masa kehamilan dan menjelang persalinan untuk mendukung terwujudnya persalinan yang normal, aman, nyaman dan lancar.

Penelitian lainnya oleh Wijayanti, I., Wahyuni, S., & Wena Betsy Maran, P. (2021), penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi experiment*, yaitu *post test only design*. Dengan pemberian intervensi *birthball Exercise* ini diharapkan dapat membantu mengurangi kecemasan dan skala nyeri pada ibu bersalin. Responden terdiri dari 30 responden (15 kelompok perlakuan, 15 kelompok control). Hasil. Ada perbedaan skor kecemasan pada ibu yang diberi perlakuan *Birth ball Exercise* dan yang tidak diberi perlakuan *Birth ball Exercise* dengan p value $0,007 < 0,05$. Ada perbedaan skor nyeri pada ibu yang diberi perlakuan *Birth ball Exercise* dan yang tidak diberi perlakuan *Birth ball Exercise* dengan p value $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas serta studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam pada tanggal 16 November 2023, telah dilakukan wawancara pada 12 orang ibu dimana 9 ibu diantaranya mengalami nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. Hasil dari wawancara tersebut didapatkan bahwa upaya non farmakologi yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri punggung dengan teknik relaksasi pernafasan dengan mengatakan bahwa belum pernah dilakukan penggunaan *birth ball*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, mengenai fakta bahwa belum pernahnya dilakukan *birth ball* pada wanita hamil untuk mengurangi nyeri punggung, maka kajian ini dengan pelaksanaan dari “Perbedaan Penurunan Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Penggunaan *Birth Ball* Pada Ibu Hamil Trimester III” di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat Perbedaan Penurunan Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Penggunaan *Birth Ball* Pada Ibu Hamil Trimester III” di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada kajian ini untuk melihat yang menjadi pengaruh penggunaan *birth ball* dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Penajam.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui skala nyeri sebelum dilakukan *birth ball* pada ibu hamil trimester III.
- b. Untuk mengetahui skala nyeri sesudah dilakukan *birth ball* pada ibu hamil trimester III.
- c. Untuk menganalisis perbedaan antara sebelum dan sesudah penggunaan *birth ball* dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan dari kajian ini menjadikannya bahan masukan alternatif untuk meningkatkan pelayanan asuhan terhadap ibu hamil trimester III dalam mengatasi nyeri punggung.

2. Bagi Bidan

Harapannya bisa menjadi gambaran pemberian deskripsi bagi bidan dengan kajian alternatif dan pengurangan nyeri.

3. Bagi peneliti

Diharapkan pada kajian ini menjadi acuan yang mendasar untuk pengembangan berikutnya, dipergunakan menjadi hal yang mendasar dari kajian ini.