

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum didalam ovarium atau yang disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjadi zigot kemudian menempel didinding rahim, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan merupakan masa yang melibatkan perubahan fisik. Selama masa kehamilan wanita mengalami perubahan fisiologis yang disebabkan oleh kebutuhan anatomi dan fungsional. Perubahan fisiologis dapat memengaruhi sistem musculoskeletal dan biasanya menimbulkan rasa tidak nyaman, salah satunya yaitu nyeri punggung bawah (Carvalho dkk., 2017b).

Secara global, prevalensi *low back pain* selama kehamilan berkisar 20% hingga 90%, dan sebagian besar penelitian melaporkan prevalensi >50% ibu hamil yang mengalami *low back pain* (Casagrande dkk., 2015). Prevalensi tertinggi nyeri punggung bawah saat kehamilan terjadi di Eropa, Australia, Amerika dan Cina. Berdasarkan hasil penelitian di Brazil 68% dari 97 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Carvalho dkk., 2017a). Menurut penelitian Salari (2023), prevalensi nyeri punggung pada trimester ketiga kehamilan di Asia khususnya di Iran sebanyak 63,3%. Nyeri punggung bawah di Indonesia adalah salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu hamil, dari data survei angka prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebesar 18%, sedangkan di Bali

mencapai 19,3% (Marnevi, 2024). Sekitar 70% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah saat kehamilan terutama pada trimester ketiga (Purnamasari dan Widyawati, 2019). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Yan Mona Fridayanthi terdapat 49 orang ibu hamil trimester III dan sebanyak 22 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah atau sebesar 44,9%.

Penyebab terjadinya nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada kehamilan yang paling umum adalah karena perubahan hormonal, mekanik, sirkulasi atau kombinasi ketiganya. Perubahan hormonal menyebabkan kelonggaran sendi ligament di punggung serta panggul. Perubahan postur dalam keseimbangan terjadi dari peningkatan volume uterus sehingga terjadi pergeseran pusat gravitasi yang menyebabkan *hiperlordosis* tulang belakang lumbar dan kemiringan panggul ke depan. Signifikansi terhadap *low back pain* adalah efek berat janin pada akar saraf lumbosacral dan pengurangan aliran darah karena kompresi pembuluh darah besar oleh uterus (Arummega dkk., 2022). Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, nyeri punggung terdahulu, peregangan berulang. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil juga dapat disebabkan oleh aktivitas sehari-hari terutama pada kesalahan postur tubuh saat berdiri, jongkok, duduk, berbaring, aktivitas rumah ataupun saat aktivitas di tempat kerja (Alfianti dkk., 2024)

Pemerintah Indonesia mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) no 21 tahun 2021, sebagai salah satu cara untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan janin. Salah satu upaya konkret yang dilakukan pemerintah dalam hal mendukung peraturan ini adalah dengan menyelenggarakan kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil biasanya yang terdiri atas beberapa kegiatan, salah

satu aspek pentingnya adalah kegiatan yang dirancang untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik salah satunya nyeri punggung bawah. Beberapa kegiatan yang umum dilakukan misalnya seperti senam ibu hamil dan prenatal yoga yang merupakan cara non-farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung dalam kehamilan. Salah satu metode yang mulai digunakan dalam *prenatal gentle yoga* adalah teknik rebozo (Ariyanti, 2020).

Teknik rebozo yang merupakan teknik non-farmakologis dari Meksiko yang dapat meringankan rasa nyeri. Teknik ini menggunakan kain panjang yang dibalutkan sekitar pinggul dan menggoyangkan pinggul dengan lembut. Teknik rebozo adalah teknik yang aman serta efektif untuk digunakan dikarenakan dapat merileksasi otot panggul dengan pemijatan menggunakan kain sehingga dapat mengurangi rasa sakit ataupun nyeri pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah (*low back pain*) (Sales dkk., 2020). Dibandingkan dengan teknik lain, rebozo memiliki beberapa kelebihan, yaitu tidak memerlukan peralatan khusus selain kain, serta dapat digunakan sebagai teknik persiapan persalinan untuk membantu posisi janin yang optimal khususnya pada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan cukup bulan yaitu ≥ 37 minggu – 40 minggu (Ariyanti, 2020).

Penelitian oleh Rendo (2024), menunjukkan efektivitas teknik rebozo dalam mengurangi nyeri punggung bawah. Penelitian dilakukan pada ibu hamil di BPM Heddi Kota Bekasi dari responden didapatkan rata-rata tingkat nyeri punggung bawah dengan skala nyeri sedang sebanyak 30% serta dengan skala nyeri punggung bawah berat sebanyak 70% sebelum dilakukan teknik rebozo. Skala nyeri menurun menjadi 30% dengan skala nyeri sedang dan 70% dengan skala nyeri ringan setelah dilakukan teknik rebozo, yang artinya teknik ini efektif untuk mengurangi rasa nyeri

punggung bawah pada ibu hamil. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hidayati (2024), yang menyatakan bahwa teknik rebozo dapat menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dan dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh dan memberikan efek rileksasi bagi ibu hamil.

Masih belum banyak penelitian yang meneliti terkait perbedaan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan teknik rebozo. Hal ini menunjukkan bahwa literatur ilmiah mengenai teknik rebozo dalam mengurangi nyeri punggung bawah masih sangat terbatas. Diperlukan penelitian yang mengkaji secara mendalam apakah teknik rebozo memberikan pengaruh signifikan terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil (Rendo dkk., 2024). Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mendalam untuk mengevaluasi perbedaan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan teknik rebozo, dengan tujuan mengidentifikasi apakah intervensi ini dapat secara signifikan mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil.

Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi telah melakukan teknik rebozo untuk optimalisasi posisi janin pada ibu hamil dengan usia kehamilan cukup bulan (≥ 37 minggu – 40 minggu), dikarenakan telah dilakukan teknik rebozo di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi peneliti tertarik untuk mengevaluasi apakah teknik rebozo dapat menjadi salah satu solusi alternatif yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Mengingat persentase ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi sebesar 44,9%. Penelitian ini juga dapat memberikan bukti ilmiah yang dapat mendukung praktik bidan dalam memberikan pelayanan yang lebih baik

kepada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti merumuskan suatu masalah yaitu “Apakah terdapat perbedaan skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan teknik rebozo pada ibu hamil trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi tahun 2025?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Adapun tujuan umum yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan teknik rebozo pada ibu hamil trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi tahun 2025.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini, yaitu :

- a. Mengidentifikasi skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan Teknik Rebozo di PMB Yan Mona Fridayanthi tahun 2025.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan Teknik Rebozo di PMB Yan Mona Fridayanthi tahun 2025.
- c. Menganalisis perbedaan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Rebozo di PMB Yan Mona Fridayanthi tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait efektivitas teknik rebozo dalam mengurangi rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III serta dapat memberikan bukti ilmiah terkait aplikasi teknik rebozo sebagai metode non-farmakologi dalam pengelolaan rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat dan memperkaya kepustakaan institusi serta dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam proses belajar mengajar khususnya pada mata kuliah Asuhan Kebidanan Komplementer.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam menambah wawasan pengetahuan peneliti dan sebagai dasar atau acuan bagi peneliti selanjutnya.

c. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan layanan berbasis teknik non-farmakologi, yang dapat meningkatkan kepuasan pasien dan kualitas layanan kesehatan.

d. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.