

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Proses kehamilan melibatkan penyatuan spermatozoa dan sel telur, yang diikuti oleh nidasi atau implantasi. Seorang wanita dianggap hamil jika ia memiliki embrio yang berkembang di dalam tubuhnya, biasanya di dalam rahim. Durasi kehamilan pada manusia adalah 40 minggu, atau 9 bulan, yang diukur dari dimulainya siklus menstruasi sebelumnya hingga persalinan (Adnyani, 2021)

Ada tiga periode waktu yang dikenal sebagai trimester yang digunakan untuk mengategorikan kehamilan: trimester pertama, yang berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua, yang berlangsung dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester ketiga, yang berlangsung dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40. menurut data dari Rikesdas, terdapat 8.902 ibu hamil di Indonesia pada tahun 2018 (Janah et al., 2023)

Selama trimester ketiga, ibu hamil mungkin mengalami nyeri punggung sebagai salah satu ketidaknyamanan mereka. Di Indonesia, terdapat 373.587 ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan pada punggung (Novita & M. Amin, 2022). Sebanyak 99% ibu hamil telah melakukan pemeriksaan kehamilan, menurut data dari Rikesdas Provinsi Bali (Kemenkes RI, 2018), Meskipun terdapat 11.997 ibu hamil di Kabupaten Badung pada tahun 2021, namun di Kecamatan

Abiansemal, khususnya Puskesmas Abiansemal 1, terdapat 417 ibu hamil (Dinas Kesehatan Kabupaten Badung, 2022)

Menurut data WHO dari tahun 2020, 84% wanita hamil ada dalam populasi. Pada tahun 2020, sekitar 81,0% wanita hamil di Malaysia dan lebih dari 50% wanita hamil di Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Turki, Korea, Turki, dan Israel dilaporkan mengalami nyeri punggung. Prevalensi ibu hamil di Indonesia pada tahun 2018 adalah 67%, 71,5% pada tahun 2019, dan 91,3% pada tahun 2020, menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia. Menurut penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di seluruh Indonesia, antara 60% dan 80% dari mereka melaporkan mengalami nyeri punggung pada suatu waktu selama kehamilan mereka (Azis et al., 2023)

Tubuh wanita berubah hampir secara keseluruhan selama kehamilan. Salah satu perubahannya adalah sistem muskuloskeletal, yang dapat menyebabkan rasa sakit, mati rasa, dan kelemahan pada ekstremitas atas. Tubuh juga secara bertahap mengubah postur tubuhnya, menyebabkan pinggul condong ke depan dan perut membuncit, serta menyebabkan otot-otot perut menjadi kurang kencang dan berat badan bertambah. Nyeri punggung adalah komplikasi yang umum terjadi, terutama di kalangan wanita lanjut usia. Kehamilan sering kali menyebabkan ketidaknyamanan pada punggung. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang secara subyektif tidak menyenangkan dan merupakan hasil dari

cedera jaringan. Modalitas nyeri meliputi masalah sensorik yang diekspresikan sebagai rasa sakit, nyeri, dan sebagainya (Almanika et al., 2022)

Salah satu metode untuk mengurangi ketidaknyamanan pada pasien hamil adalah terapi nonfarmakologis. Kompres hangat, citra terpandu, metode pijat, teknik akupresur, dan teknik relaksasi semuanya digunakan dalam terapi nonfarmakologis (SIKI, 2018). Pasien dapat memperoleh atau menerima instruksi dalam teknik relaksasi napas dalam untuk meringankan keluhan nyeri punggung mereka. Untuk menyelesaikan latihan ini, tutup mata Anda, tarik napas dalam-dalam dan perlahan (tahan inspirasi Anda pada puncaknya atau hitung dalam hati), dan pelajari cara mengembuskan napas secara perlahan dari mulut sambil mempertahankan postur tubuh yang benar, pikiran yang tenang, dan ruang yang tenang.

Salah satu perawatan non-farmakologis yang dapat membantu wanita hamil dengan ketidaknyamanan punggung adalah relaksasi napas. Dengan memperkuat sistem saraf parasimpatis dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, teknik pernapasan dalam yang digunakan dalam perawatan relaksasi dapat meningkatkan ketenangan. Endorfin dan neurotransmitter lainnya dilepaskan oleh sistem saraf parasimpatis. Untuk mencegah implan rasa sakit mencapai thalamus dan, akhirnya, korteks serebral, endorfin berfungsi menghambat implan rasa sakit di sumsum tulang belakang (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Studi pendahuluan di UPTD Puskesmas Abiansemal I pada tanggal 30 Desember 2023, diperoleh data ibu hamil yang berkunjung ke puskesmas sebanyak 111 kunjungan di bulan Januari, 126 kunjungan di bulan Februari, 130 kunjungan di bulan Maret, 113 kunjungan di bulan April, 115 kunjungan di bulan Mei, 115 kunjungan di bulan Juni, 104 kunjungan di bulan Juli, 87 kunjungan di bulan Agustus, 64 kunjungan di bulan September, 72 kunjungan di bulan Oktober, 74 kunjungan di bulan November, 66 kunjungan di bulan Desember, dan 11 kunjungan di bulan Desember dengan keluhan nyeri pinggang saat hamil.

Berdasarkan uraian diatas dari data yang terdapat diatas mengenai tingginya kasus ibu hamil yang mengalami nyeri punggungdi trimester III di Dunia, di Indonesia, sehingga peneliti tertarik mengambil judul “Impelemntasi Pemberian Terapi Relaksasi Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Rasa Nyaman di wilayah kerja UPT Puskemas Abiansemal I”

#### **A. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini “ Bagaimana Implementasi Terapi Relaksasi Ibu hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman di Puskesmas Abiansemal I”

## **B. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memberikan Terapi Relaksasi Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman

### **2. Tujuan Khusus**

Secara lebih khusus penelitian pada Ibu Hamil periode Trimester III untuk mengurangi nyeri punggung untuk:

- a. Melakukan pengkajian keperawatan yaitu pada pasien Ibu Hamil Trimester III yang mengalami gangguan rasa nyaman
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan pada Ibu Hamil Trimester III yang mengalami gangguan rasa nyaman
- c. Merancang intervensi keperawatan pada Ibu Hamil Trimester III yang mengalami gangguan rasa nyaman
- d. Melakukan implementasi keperawatan Terapi Relaksasi pada Ibu Hamil Trimester III untuk mengurangi gangguan rasa nyaman
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada Ibu Hamil Trimester III dengan memberikan Terapi Relaksasi untuk mengurangi gangguan rasa nyaman

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam mengembangkan ilmu keperawatan maternitas yang khususnya pada implementasi terapi non-farmakologi.
- b. Diharapkan Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain sebagai dasar acuan melakukan penelitian terkait pemberian terapi relaksasi teknik nafas dalam.

## **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi Masyarakat

Diharapkan bahwa temuan dari investigasi ini akan menawarkan sebuah konsep yang dapat diimplementasikan oleh masyarakat untuk mengurangi ketidaknyamanan punggung pada wanita hamil di trimester ketiga.

- b. Bagi Penulis

Penelitian ini memiliki potensi untuk menjadi sumber belajar mandiri dan sebagai tugas akhir Diploma III bagi para peneliti.

- c. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Temuan dari investigasi ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan rekomendasi yang berharga bagi para perawat untuk memberikan layanan keperawatan kepada ibu hamil di Trimester III yang mengalami ketidaknyamanan pada punggung.