

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peran wanita pada saat sekarang ini sangat berkembang, hal ini terbukti dengan banyaknya tenaga kerja wanita yang bekerja dalam banyak bidang pekerjaan, tidak hanya sekedar menjadi sekretaris atau penjual barang seperti yang lazim dilakukan oleh wanita pada umumnya. Tetapi ada juga diantara mereka yang menjadi pimpinan suatu perusahaan, yang sangat sibuk dengan urusannya sehingga dituntut untuk selalu tetap beraktifitas, atau menjadi pekerja lapangan suatu proyek pembangunan gedung yang memiliki resiko kecelakaan kerja lebih tinggi, bahkan ada beberapa wanita yang bekerja sebagai kuli angkut barang di suatu pelabuhan yang setiap kali pekerjaannya mengangkat beban yang berat bahkan sama dengan berat badannya sendiri.

Setiap wanita memiliki peran, aktivitas dan problem yang sangat kompleks, begitu juga berdasarkan anatomi dan fisiologi tubuh seorang wanita, menjadikan seorang wanita memiliki kebutuhan khusus akan pelayanan kesehatan berdasarkan masalah kesehatan yang dihadapinya, agar dapat hidup sehat dan produktif. Telah kita ketahui bersama bahwa *kesehatan adalah keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani) dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari*

*penyakit, cacat dan kelemahan (WHO,1947).*¹ Berdasarkan pengertian tersebut ditinjau dari status fisik, mental dan sosial maka seorang wanita menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah-masalah kesehatan. Sejak tahun 1975 (the International Woman's Year) dunia kesehatan telah memperhatikan masalah-masalah kesehatan wanita,² hal ini terbukti ditetapkannya tahun 1985-1986 sebagai '*The National Decade for Woman*'.

Dilihat dari peran dan fungsi seorang wanita, maka suatu hari nanti setiap wanita akan mengalami masa hamil, melahirkan dan menjadi seorang ibu yang akan merawat anak-anaknya. Sikap wanita dalam menghadapi kehamilan sekarang ini memiliki cara yang sehat, bahkan mereka menganggap bahwa ketika hamil wanita memiliki daya tarik tersendiri.

Kehamilan merupakan suatu keadaan ibu yang dimulai dengan '*konsepsi*, yaitu suatu proses pertemuan dan pembuahan (*fertilisasi*) sel ovum oleh sperma yang baru akan terjadi setelah wanita tersebut mengalami masa *ovulasi*, yaitu terlepasnya ovum dari ovarium yang terjadi sekitar 10-16 hari setelah menstruasi'.³ Setelah terjadi konsepsi maka selanjutnya sel tersebut membelah diri menjadi morula-blastoma-blastocyst yang kemudian tertanam pada dinding endometrium dan akan

¹ R. Sapsford, J. Buullock-Saxton, J. Mark Well; A Textbook for Physiotherapists, London '99, hal. 1

² R. Sapsford, loc. cit

³ Wendy Rose-Neil; Panduan Lengkap PERAWATAN KEHAMILAN, Jakarta 2004

berkembang menjadi embrio sebagai calon bayi yang akan dilahirkan oleh ibu.

Seiring dengan bertumbuhnya fetus pada rahim ibu, maka akan terjadi beberapa perubahan pada susunan anatomi dan fisiologi pada tubuh ibu, mulai dari bertambahnya berat badan ibu, membesarnya ukuran abdomen sampai dengan terjadi perubahan pada hormon ibu yang akan mempengaruhi sistem muskuloskeletal ibu untuk beradaptasi terhadap pertumbuhan fetus. Akibat dari perubahan-perubahan yang terjadi sebagai adaptasi terhadap pertumbuhan fetus, pada masa hamil juga disertai dengan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu, perubahan susunan anatomi dan fisiologi pada tubuh ibu menjadikan stressor baru bagi tubuh ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, ketidaknyamanan yang biasanya dialami oleh ibu meliputi *neck-pain*, ketegangan otot, inkontinensia, *haedaches*, nyeri pinggang (*back-pain*), oedema pada kaki, *pelvic-pain*, dan lain-lain, keluhan yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil adalah nyeri pinggang. Insiden nyeri pinggang (*back-pain*) pada masa hamil relatif tinggi. 'Para peneliti berpendapat bahwa terdapat sekitar 48-50% di UK dan Scandinavia, 56% di USA, mendekati 70% di Australia, dan keluhan nyeri pinggang (*back-pain*) ini dipengaruhi oleh suku bangsa sebagai faktor persepsi personal terhadap nyeri'.⁴

⁴ R. Sapsford, op. cit, hal. 150

Nyeri pinggang pada ibu hamil disebabkan terjadinya perubahan pada sistem muskuloskeletal tubuh ibu akibat adaptasi tubuh ibu terhadap pertumbuhan fetus dalam rahim ibu yang menyebabkan terjadinya perubahan biomekanik sehingga memberikan stressor yang lebih terhadap jaringan sekitar dan terulurnya sabagian lagi jaringan. Ketika ibu sedang menjaga postur tubuhnya maka dibutuhkan adaptasi yang terus-menerus dalam menjaga stabilitas otot untuk mensupport trunk ketika tekanan pada trunk naik-turun, gerakan berulang-ulang dalam waktu yang lama menghendaki otot untuk merespon terhadap kontrol gerakan tersebut secara aktif. Pada keadaan *fatigue* pada otot, beban pada otot akan berpindah ke jaringan penopang yang keras ketika akhir gerakan, dengan beban dan tekanan yang meningkat pada jaringan penopang yang keras menyebabkan mekanikal stress. Dimana mekanikal stress tersebut mengenai struktur yang sensitif terhadap nyeri, seperti terulurnya ligamen atau kapsul sendi ,atau kompresi pada pembuluh darah disebabkan tekanan yang meningkat atau kompersi pada neuromuskular-junction akan hal ini akan menyebabkan timbulnya nyeri.

Adapun untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut dapat dianjurkan beberapa pendekatan seperti: *Therapy Ball Exercise, Massage, Aquatic therapy, Pelvic-floor Strengthening, Stabilisation exercise, edukasi* posisi tubuh yang baik dan *proper-body Mechanic* yang benar saat melakukan aktivitas sehari-hari, serta latihan koreksi postur. Terapi-terapi yang diajurkan tersebut bertujuan untuk menjamin ibu tetap

sehat, dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya meskipun sedang hamil dan juga menciptakan rasa yang lebih nyaman ketika sedang hamil.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk memaparkan tentang masalah pada ibu hamil tersebut dalam bentuk skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian *Massage* dan *Latihan Koreksi Postur* Terhadap *Penurunan Nyeri Pinggang* pada *Ibu Hamil*”.

B. Identifikasi Masalah

Dengan pertumbuhan janin yang signifikan pada rahim ibu ketika hamil maka akan terjadi perubahan pada susunan anatomi dan fisiologi tubuh ibu, yaitu bertambahnya berat badan ibu, membesarnya ukuran abdomen, perubahan hormon pada tubuh ibu, bertambahnya volume darah ibu, meningkatnya elastisitas jaringan akibat pengaruh hormon relaksin, yang kemudian akan mempengaruhi sistem muskuloskeletal tubuh ibu. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu merasakan ketidaknyaman ketika hamil, ketidaknyamanan tersebut meliputi nyeri leher, ketegangan otot, inkontinensia, sakit kepala (*headache*), nyeri pinggang (*back-pain*), oedema pada kaki, dan nyeri pada panggul (*pelvic-pain*). Ketidaknyamanan yang paling sering dialami oleh ibu yaitu nyeri pinggang (*back-pain*), hal ini disebabkan terjadinya perubahan pada sistem muskuloskeletal yang beradaptasi terhadap perubahan-perubahan tersebut, sehingga menimbulkan stessor baru bagi

tubuh ibu ketika sedang melakukan aktifitas sehari-hari. Perubahan yang terjadi pada tubuh ibu tersebut merupakan konsekuensi dari kehamilan sebagai wujud dari adaptasi tubuh ibu terhadap perubahan fisiologis dalam tubuh ibu. Postur ibu ketika hamil mejadi hyperlordosis pada lumbal diamana sudut lumbal lebih dari 30° (sudut normal), dengan bertambahnya sudut lordosis lumbal ini mengakibatkan perubahan pada biomekanik tubuh ibu, yang menyebabkan beban pada tulang belakang dan jaringan yang menunjang menjadi lebih berat yang nantinya akan menyebabkan ketegangan pada otot-otot trunk kemudian akan terjadi nyeri pada pinggang (*back-pain*) ibu.

Dan untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut dapat dilakukan beberapa pendekatan seperti: *Therapy Ball exercise*, *Massage*, *Aquatic therapy*, *Pelvic-floor Strengthening*, *Stabilisasi exercise*, latihan koreksi postur, *edukasi* terhadap posisi tubuh yang baik dan *Body-mechanic* yang benar saat melakukan aktifitas. Yang bertujuan untuk menjamin ibu tetap sehat ketika sedang hamil serta menciptakan kehamilan yang lebih nyaman bagi ibu.

C. Pembatasan Masalah

Dalam kesempatan kali ini oleh karena banyaknya masalah yang dihadapi oleh ibu ketika sedang hamil, maka penulis membatasi penelitian pada masalah pengaruh pemberian *massage* dan *latihan*

koreksi postur terhadap pengurangan *nyeri pinggang* pada ibu ketika hamil.

D. Perumusan Masalah

Adakah pengaruh pemberian *massage* dan *latihan koreksi postur* terhadap pengurangan *nyeri pinggang* pada ibu hamil?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *massage* dan *latihan koreksi postur* terhadap pengurangan *nyeri pinggang* pada ibu hamil.

2. Tujuan khusus

Mengetahui intensitas nyeri pinggang ibu hamil sebelum dan setelah diberikan latihan koreksi postur dan *masssage*.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pelayanan

Dengan penelitian ini peneliti berharap dalam praktek di lapangan kita dapat memberikan *massage* dan latihan koreksi postur terhadap pengurangan nyeri pinggang pada ibu yang sedang hamil.

2. Bagi instiusi pendidikan

Dalam lingkungan pendidikan, diharapkan mahasiswa sebagai calon fisioterapis dapat mengambil manfaat untuk dijadikan dasar penelitian yang lebih mendalam tentang pengaruh pemberian *massage* dan latihan koreksi postur terhadap pengurangan nyeri pinggang pada ibu hamil dimasa yang akan datang.

3. Bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang penatalaksanaan terapi terhadap nyeri pinggang ketika hamil.