

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan fase yang sangat penting dan mempengaruhi berbagai perubahan pada ibu, baik itu fisiologi, psikologis, dan sosial. Perubahan yang terjadi selama kehamilan bisa mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan ibu janin (Ivonne et al., 2024). Perubahan pada kehamilan ini disebabkan oleh perubahan hormon dan juga tekanan dari rahim yang semakin membesar. Beberapa keluhan yang biasa dialami ibu hamil yaitu mual muntah (*morning sickness*), ketidaknyamanan pada perut, edema, gangguan berkemih, payudara bengkak, tekanan darah yang meningkat, dan ketika perut semakin membesar akan terjadi perubahan pada sistem muskuloskeletal seperti perubahan postur tubuh, perubahan cara berjalan, pembesaran perut yang menyebabkan panggul condong ke depan dan tulang belakang menjadi lordosis, dan perubahan struktur ligamen dan tulang belakang yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada punggung (Zakiyah et al., 2020). Nyeri punggung dapat menyebabkan ketakutan, kecemasan, dan stress yang dapat memperburuk kesehatan ibu hamil. Masih banyak ibu hamil yang tidak mencari informasi tentang masalah dan dampaknya bagi kesehatan, maka penting untuk memperhatikan dan memberikan intervensi untuk nyeri punggung ibu hamil (Purnamasari & Widyawati, 2019).

Penatalaksanaan nyeri bisa dilakukan dengan terapi farmakologi dengan obat dan terapi non farmakologi bisa sebagai alternatif, teknik non farmakologi lebih

dianjurkan karena tidak hanya membantu mengurangi nyeri secara efektif, tetapi juga sangat aman bagi tubuh dibandingkan obat analgesik yang berpotensi menimbulkan efek samping (Pratama et al., 2020). Salah satunya dengan teknik relaksasi napas dalam dan genggam jari, menggenggam jari sambil melakukan tarik napas dalam akan membantu mengurangi ketegangan otot dan emosional, karena genggam jari mampu menghangatkan titik-titik tempat energi keluar dan masuk melalui jari tangan. Akibatnya, intensitas nyeri perubahan karena stimulasi dari teknik relaksasi genggam jari lebih cepat mencapai otak (Hakim et al., 2023).

Prevalensi ibu hamil dengan nyeri punggung di dunia menurut World Health Organization (WHO, 2023) mencapai 32%. Prevalensi ibu yang sedang hamil di Indonesia sebanyak 2,7% dengan keluhan lainnya seperti nyeri punggung sebanyak 3,8%, sedangkan ibu hamil di Jawa Barat sebanyak 2,9% dengan keluhan lainnya seperti nyeri punggung sebanyak 5,2% (SKI, 2023). Jumlah Ibu hamil di Kabupaten Cirebon sebanyak 36.845 orang, sedangkan di Kecamatan Dukupuntang sebanyak 881 orang (Dinas Kesehatan, 2024).

Penelitian dengan jumlah sampel 12.809 orang, hasil dari 28 penelitian menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil secara global mencapai 40,5%. Nyeri ini akan meningkat dengan seiring bertambahnya usia kehamilan yaitu 28,3% pada trimester I, 26,8% pada trimester kedua, dan 47,8% pada trimester III (Salari et al., 2023).

Berdasarkan Penelitian Kumalasari, dkk (2024). Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Klambu dengan melibatkan 30 responden dengan keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung. Diperoleh hasil bahwa p-value sebesar 0,000

$< 0,05$ hal tersebut mengartikan terdapat dampak dalam pemberian teknik relaksasi dengan *finger hold* ini menunjukkan adanya perubahan skala atau nilai nyeri (Kumalasari et al., 2024). Didukung oleh penelitian Lestari, dkk. yang dilakukan di RS Purwakarta yaitu pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap skala nyeri. Hasil menunjukkan *P value* 0.000 yaitu nilai tersebut lebih kecil dari nilai signifikansi yaitu 0.05 sehingga bisa disimpulkan bahwa ada perbedaan skala nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam. (S. Lestari et al., 2022). Banyak penelitian mengenai tarik napas dalam dan genggam jari ini, namun belum ada penelitian yang mengkombinasi teknik ini untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil, oleh karena itu penulis berminat untuk mengetahui lebih lanjut penelitian tersebut.

Peran perawat dalam memberikan Asuhan Keperawatan salah satunya sebagai pemberi perawatan langsung (*care provider*) dan pendidik (*educator*) bagi pasien. Perawat dapat memberikan tindakan relaksasi napas dalam dan genggam jari untuk mengurangi nyeri punggung menjadi kepuasan tersendiri yang diperoleh dari pasien kelolaannya. Mengatasi ketidaknyamanan ini dapat dikaitkan dengan teori kenyamanan yang dikembangkan oleh Katherine Kolcaba yang menjelaskan bahwa kenyamanan adalah suatu yang dapat membuat klien merasa kuat dan nyaman saat beraktivitas. Perawat dapat menerapkan teori ini untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan nyeri punggung (Apriyani et al., 2021).

Berdasarkan fenomena nyeri punggung pada ibu hamil, penulis merasa perlu melakukan studi kasus mengenai “Implementasi relaksasi napas dalam dan genggam jari pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimanakah pengaruh implementasi relaksasi napas dalam dan genggam jari untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III?”

1.3 Tujuan

4.1.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus, penulis mampu melakukan implementasi pada klien ibu hamil trimester III dengan implementasi relaksasi napas dalam dan genggam jari untuk mengurangi nyeri punggung di Puskesmas Dukupuntang.

4.1.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus, penulis dapat:

- a. Menggambarkan pelaksanaan implementasi relaksasi napas dalam dan genggam jari pada klien ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.
- b. Menggambarkan respon atau perubahan pada klien yang dilakukan implementasi relaksasi napas dalam dan genggam jari untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil.
- c. Menganalisis kesenjangan pada kedua klien nyeri punggung ibu hamil dengan implementasi relaksasi napas dalam dan genggam jari.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil pada studi kasus ini dapat meningkatkan pengetahuan mengenai implementasi pada klien ibu hamil trimester III dengan relaksasi napas dalam dan genggam jari untuk mengurangi nyeri punggung.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Puskesmas

Diharapkan Puskesmas dapat meningkatkan pengembangan lebih lanjut dalam mengaplikasikan implementasi pada klien ibu hamil dengan relaksasi napas dalam dan genggam jari untuk mengurangi nyeri punggung.

1.4.2.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswa/i tentang pengaruh implementasi relaksasi napas dalam dan genggam jari dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta menambah informasi bagi program studi keperawatan Cirebon yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2.3 Bagi Klien

Klien dan keluarga diharapkan dapat memanfaatkan dan melakukan latihan relaksasi napas dalam dan genggam jari secara mandiri untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4.2.4 Bagi Penulis

Mengembangkan wawasan dan ilmu pengetahuan untuk mengimplementasikan pada klien ibu hamil trimester III dengan relaksasi napas dalam dan genggam jari untuk mengurangi nyeri punggung.