BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu hamil merupakan kelompok yang rentan terkena nyeri punggung bawah atau *low back pain* dikarenakan adanya pembesaran uterus yang membuat tulang punggung memiliki beban tambahan sehingga menimbulkan rasa nyeri (Prabandani *et al.*, 2021). Nyeri Punggung Bawah (NPB) adalah gejala ketidaknyamanan atau rasa nyeri di daerah punggung bagian bawah, nyeri bersifat nyeri lokal (inflamasi), maupun nyeri radikuler atau keduanya, lokasi nyeri dirasakan pada thorakal 12 dan sakrum, yang menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Davenport *et al.*, 2019). NPB merupakan gejala yang sering terjadi pada ibu hamil trimester tiga (Hasmar & Faridah, 2023).

Berdasarkan studi meta-analisis, pada 12.908 ibu hamil menunjukkan bahwa prevalensi NPB secara global sebesar 40,5% (Salari *et al.*, 2023). Prevalensi NPB pada ibu hamil di Indonesia mencapai 70 % (Purnamasari, 2019). NPB pada ibu hamil banyak terjadi pada umur kehamilan 28-38 minggu dengan prevalensi sekitar 88,2 % (Purnamasari, 2019).

NPB merupakan masalah muskuloskeletal yang sering terjadi selama kehamilan dan cenderung meningkat saat usia kehamilan bertambah, karena terjadi peningkatan massa uterus sehingga membuat perubahan pada tulang belakang dan sakrum. NPB juga akan meningkat akibat aktivitas membungkuk berlebihan, berjalan tanpa istirahat, sering mengangkat beban berat, perubahan gravitasi, dan tetap melakukan aktivitas sehingga menambah intensitas nyeri (Mayestika & Hasmira, 2021).

Ibu hamil yang mengalami NPB jika tidak diatasi maka risiko akan mengalami insomnia, gangguan tidur, gangguan rasa nyaman, muncul nyeri punggung bawah pasca partum, dan nyeri punggung bawah kronis. Apabila nyeri menyebar ke pelvis maka akan menyebabkan kesulitan berjalan dan ketidaknyamanan (Mayestika & Hasmira, 2021).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Ketidaknyamanan selama kehamilan akibat NPB yang berlangsung dalam waktu yang lama akan berdampak pada kelemahan otot perut dan otot punggung bawah yang mengakibatkan penurunan stabilitas area lumbal, sehingga terjadi keterbatasan mobilitas lumbal yang mengakibatkan penurunan aktivitas fungsional (Kashif *et al*., 2020; Hasmar, 2023). Keterbatasan fungsional ini berdampak terhadap penurunan kualitas hidup dan penurunan produktivitas ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri, berjalan, duduk, dan melakukan aktivitas seksual (Manyozo *et al.*, 2019).

Tindakan untuk mengatasi NPB masih jarang sekali dilakukan oleh ibu hamil karena kurangnya pengetahuan pada ibu untuk mengatasi nyeri punggung bawah, sehingga ibu memilih untuk tidak melakukan aktivitas ketika nyeri (Veftisia *et al*., 2022). Menurut Manyozo (2019), berbagai tindakan yang dilakukan ibu dalam menangani nyeri antara punggung antara lain dengan cara istirahat 34%, tidak melakukan aktivitas 34%, melakukan aktivitas 12%, menggunakan obat pereda nyeri 9%, melakukan latihan fisik 5%, latihan peregangan 4%, dan pijat punggung 2%.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Penatalaksanaan NPB pada ibu hamil dapat dilakukan *dengan terapi nonfarmakologis.* Terapi nonfarmakologis *untuk mengurangi nyeri punggung bawah dapat dilakukan dengan latihan* peregangan otot yang salah satunya adalah peregangan otot lumbal. *William Flexion Exercise merupakan* jenis latihan peregangan otot lumbal dengan 7 jenis gerakan dengan konsep spinal fleksi atau melengkungkan tulang belakang ke depan. *Tujuan WFE untuk meningkatkan kestabilan lumbal dengan cara menguatkan otot perut dan meregangkan otot punggung serta mengoreksi postur tubuh yang tidak tepat (Anung et al., 2023).*

Penelitian terkait WFE terhadap NPB telah dilakukan dan efektif menurunkan nyeri. Penelitian Halimah (2022) yang dilakukan pada 40 orang penderita nyeri punggung bawah miogenik di Malang didapatkan bahwa penerapan WFE efektif menurunkan intensitas nyeri dari skala 6 menjadi skala 2. WFE juga dapat meningkatkan fleksibilitas otot sebesar 0,7.

Peneliti Anung (2023) di RSUD banyumas menginformasikan bahwa WFE lebih berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada pasien yang mengalami nyeri punggung bawah dan terjadi perbedaan yang signifikan pada kelompok yang diberikan dengan kelompok yang tidak diberi WFE sebesar 5,1.

WFE belum banyak dilakukan pada fasilitas pelayanan kesehatan dan masyarakat umum terutama ibu hamil. Berdasarkan penelusuran literatur ilmiah tentang efektivitas intervensi WFE terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil menunjukkan hanya ada 1 hasil riset serupa yang ditemukan di Indonesia demikian juga pengaruh WFE terhadap penurunan disabilitas atau keterbatasan fungsional akibat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Walaupun penelitian tentang WFE terhadap NPB sudah dilakukan namun perbandingan antara WFE dengan back massage belum pernah dilakukan untuk mengatasi NPB di Indonesia khususnya di Kota Bengkulu.

Menurut survei awal yang didapatkan dari hasil wawancara terhadap 10 ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, terdapat 60 % menyatakan NPB sedang, 40% nyeri ringan, semua ibu memiliki keterbatasan ringan dalam menjalankan aktivitas, ibu mengatakan nyeri timbul karena melakukan aktivitas, tindakan yang dilakukan ibu untuk mengatasi nyeri antara lain beristirahat dan tidak melakukan *exercise* 40%, melakukan aktivitas 20%, 100% tidak pernah mendapatkan latihan spinal fleksi, serta ibu menyatakan tidak pernah melakukan peregangan lumbal.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan mengangkat judul "efektivitas *williams flexion exercise* dengan *back massage* terhadap disabilitas dan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil di Kota Bengkulu tahun 2024"

B. Rumusan Masalah

Ibu hamil trimester III memiliki risiko tinggi terjadi nyeri punggung bawah, yang dimana dalam mengatasi nyeri punggung bawah ibu lebih memilih untuk tidak melakukan aktivitas dan membiarkannya. Nyeri punggung bawah jika tidak diatasi akan menyebabkan keterbatasan fungsional

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

atau disabilitas pada ibu. Berdasarkan uraian masalah di atas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Apakah *Williams Flexion Exercise* lebih efektif menurunkan nyeri punggung bawah dan disabilitas pada ibu hamil dibandingkan terapi *back massage* ?"

C. Tujuan Peneliti

1. Tujuan umum

   Diketahui efektivitas *Williams Flexion Exercise* dengan *back massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah dan disabilitas pada ibu hamil di Kota Bengkulu.

2. Tujuan khusus

   a. Diketahui karakteristik responden meliputi usia, usia kehamilan, pekerjaan, paritas, pendidikan, IMT prahamil, dan aktivitas

   b. Diketahui gambaran rata-rata nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada masing-masing kelompok.

   c. Diketahui perbedaan disabilitas sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

   d. Diketahui efektivitas *Williams Flexion Exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah dan disabilitas pada Ibu hamil.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

D. Manfaat Peneliti

1. Bagi perawat dan bidan

   Mendapatkan ilmu pengetahuan, keterampilan mengenai penerapan WFE, dan sebagai pertimbangan untuk melakukan intervensi WFE dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

2. Bagi ibu hamil

   Ibu hamil mendapatkan pengetahuan, keterampilan dalam mengatasi nyeri punggung bawah, meningkatkan kenyamanan, dan mengurangi kesakitan akibat nyeri punggung bawah dan disabilitas.

3. Bagi Mahasiswa dan Dosen Politeknik Kesehatan Bengkulu

   a. Dapat dijadikan sumber dalam kepustakaan atau literatur dalam mengatasi nyeri akibat kehamilan dan dapat menerapkan intervensi WFE dalam praktek klinik.

b. Dapat menjadi referensi pengembangan penelitian dosen/mahasiswa selanjutnya dan hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai bahan publikasi jurnal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat penelitian ini bagi peneliti lain yaitu dapat menjadi rujukan, sumber informasi, dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa mengembangkan terapi nonfarmakologis untuk menurunkan disabilitas pada ibu hamil.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu