

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Relaksasi Otot Progresif (ROP) merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan perawat sebagai terapi nonfarmakologi. Relaksasi otot progresif dapat diberikan pada klien yang mengalami gangguan tidur (insomnia), stress, kecemasan, nyeri otot leher maupun punggung bagian atas dan bawah, manfaat relaksasi otot progresif bisa memberikan rasa rileks untuk memperlancar aliran darah, dan mengurangi ketegangan otot (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik yang membantu untuk mengurangi ketegangan otot, semua bentuk ketegangan, termasuk ketegangan mental pada kontraksi otot (Sheridan & Radmacher, 1992 dalam Solehati & Kosasih, 2015). Relaksasi progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang berguna untuk mengurangi ketegangan otot (Solehati & Cecep, 2015 dalam Meihartati, Hastuti, Sumiati, Abiyoga, & Sulistyorini, 2019).

Ibu hamil dapat mengalami perubahan fisik yang mengakibatkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan, salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil pada trimester III adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan postur tubuh, bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan, tubuh lebih condong kedepan akibat dari peregangan otot abdomen yang lemah sehingga menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis dan menimbulkan rasa nyeri punggung bagian bawah (Ummah, 2012).

Nyeri punggung yang tidak segera diatasi dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang yang sulit diobati, dan memperburuk kualitas hidup ibu hamil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Patimah dan Khairiyah (2018) pada 43 responden di Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. Terdapat Tiga

responden mengalami nyeri punggung ringan, tiga puluh sembilan mengalami nyeri punggung sedang dan satu mengalami nyeri berat terkontrol.

Salah satu metode penanganan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri punggung. Penelitian Terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Terapi relaksasi otot progresif dapat meregangkan dan mengendurkan setiap kumpulan otot sekaligus akan menghasilkan relaksasi progresif terhadap seluruh tubuh, sekaligus menenangkan pikiran dengan melakukan peregangan pada setiap kelompok otot selama lima detik dan memusatkan perhatian. Hal ini diikuti dengan bernapas dalam-dalam lalu melepaskan tegangan sehingga otot menjadi benar-benar lemas (Dewi, Patimah & Khairiyah, 2018). Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk menerapkan relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah “Apakah penerapan relaksasi otot progresif dapat menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III?”

1.3. Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam pembuatan studi kasus ini untuk menggambarkan penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Penulis mampu melakukan pengkajian keperawatan pada relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

- 1.3.2.2. Penulis mampu mengidentifikasi masalah keperawatan pada relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- 1.3.2.3. Penulis mampu menyusun diagnosa keperawatan pada relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- 1.3.2.4. Penulis mampu menyusun rencana keperawatan pada relaksasi oto progresif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- 1.3.2.5. Penulis mampu melaksanakan tindakan keperawatan pada relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- 1.3.2.6. Penulis mampu melaksanakan evaluasi keperawatan pada relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4. Manfaat Penulisan

1.4.1. Bagi Klien

Manfaat bagi ibu hamil adalah ibu hamil dapat mengurangi nyeri dengan menerapkan teknik relaksasi otot progresif sebagai alternatif terapi untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil trimester III.

1.4.2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan adalah untuk membuktikan temuan penelitian bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4.3. Bagi Penulis Berikutnya

Penulisan ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mempelajari penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III.

1.4.4. Bagi Tenaga Keperawatan

Penulisan ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi tindakan mandiri keperawatan dalam rangka menerapkan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.