



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri Punggung Bawah atau biasa disebut *Low Back Pain* (LBP) adalah nyeri yang terjadi di daerah punggung antara sudut bawah *kosta* sampai *lumbosacral*. Nyeri punggung bawah adalah nyeri punggung bagian bawah yang berasal dari tulang belakang, otot saraf atau struktur lain pada daerah tersebut. Nyeri punggung bawah dapat menyerang siapapun, tidak mengenal perbedaan umur, jenis kelamin, ataupun status pekerjaan. Setiap orang memiliki potensi menderita nyeri punggung bawah, salah satunya pada ibu hamil. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine dimulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (Muh. Thahir, 2018).

Perubahan pada sistem *muskuloskeletal* yang terjadi ketika kehamilan termasuk dalam postur, tulang belakang atau nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu yang sering dialami ketika masa kehamilan menjelang bulan ke tujuh. Nyeri punggung bawah adalah kondisi umum ketika kehamilan yang mempengaruhi lebih dari dua pertiga wanita hamil. Sekitar 50% wanita hamil akan mengalami nyeri punggung bawah dan diperkirakan sekitar 10% dari wanita dengan nyeri punggung bawah kronis dimulai ketika dia hamil dan nyeri akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan (Pain & Patrick, 2011). Diperkirakan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil disebabkan oleh peningkatan berat badan dan ukuran perut yang kemudian meningkatkan *lumbar lordosis*. Selain itu, perubahan hormonal selama



Efektivitas Pemberian *Kinesiotaping* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

kehamilan menghasilkan kelemahan ligamen yang menyebabkan stabilitas tulang belakang menurun (Xue *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian terhadap 1.510 ibu hamil, menemukan bahwa faktor risiko utama nyeri punggung bawah selama kehamilan adalah timbulnya nyeri punggung bawah sebelum kehamilan atau menstruasi, usia yang lebih muda, dan kurangnya aktivitas fisik (Xue *et al.*, 2021). Biasanya, rasa sakit pada nyeri punggung bawah terjadi antara 12 dan 18 minggu kehamilan, dan insidennya meningkat antara 24 dan 30 minggu kehamilan (Kalinowski & Krawulska, 2017). Prevalensi terjadinya low back pain pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel (Anshari, 2010). Sementara di Indonesia, mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya (Mafikasari & Kartikasari, 2015).

Oleh karena itu, masalah nyeri punggung bawah selama kehamilan tidak dapat diabaikan, dan intervensi tepat waktu diperlukan untuk memperbaikinya. Tujuan utama pengobatan pada nyeri punggung bawah adalah untuk mengurangi intensitas nyeri, mengembalikan fungsi dan mencegah nyeri menjadi kronis. Untuk ibu hamil dengan nyeri punggung bawah, perawatan berfokus pada mempertahankan postur yang tepat dan penyesuaian gerakan.

Sebagai alat ukur untuk mengukur tingkat keparahan nyeri punggung bawah menggunakan *skala analog visual* (VAS), dan *skor Roland-Morris Disability Questionnaire* (RMDQ) digunakan untuk evaluasi kemampuan fungsional dan disabilitas.



Efektivitas Pemberian *Kinesiotaping* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Dengan inovasi dan kemajuan metode rehabilitasi yang berkelanjutan, *kinesiotaping* merupakan salah satu teknik yang diterapkan untuk memperbaiki nyeri punggung bawah selama kehamilan. *Kinesiotaping* adalah *taping* terapi elastis yang digunakan untuk mengobati masalah *musculoskeletal* seperti cedera, nyeri, disfungsi, dan berbagai gangguan lainnya. *Kinesiotaping* berfungsi untuk meningkatkan aliran limfatik, meningkatkan aliran darah dan memperbaiki gangguan *muskuloskeletal* yang didasarkan pada proses penyembuhan alami sehingga dapat membantu untuk mengurangi rasa nyeri. Beberapa studi klinis telah menemukan bahwa *kinesiotaping* dapat mengurangi nyeri punggung bawah terkait kehamilan. Beberapa peneliti menyatakan bahwa *kinesiotaping* memiliki beberapa fungsi yaitu, memulihkan otot dan sendi yang cedera, peningkatan fungsi dan posisi *facia*, meningkatkan stabilitas segmental, aktivasi aliran darah dan getah bening dengan mengangkat kulit; dan menonaktifkan nyeri dengan mengurangi rangsangan *nosiseptif* (Kaplan *et al.*, 2016).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang didapat adalah, “Bagaimana efektivitas pemberian *kinesiotaping* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Sesuai dengan masalah yang akan dipecahkan dalam penelitian ini, maka tujuan umum yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui bagaimana



Efektivitas Pemberian *Kinesiotaping* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

efektivitas pemberian *kinesiotaping* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

1.3.2 Tujuan Khusus

Untuk mereviw jurnal – jurnal terdahulu dan juga menganalisis tentang bagaimana efektivitas pemberian *kinesiotaping* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Bagi Pengembangan Keilmuan

Dapat menambah dan memperluas wawasan, serta pengetahuan tentang efektivitas pemberian *kinesiotaping* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Selain itu juga bisa menjadikan pedoman dalam pelaksanaan yang baik dalam penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil menggunakan *kinesiotaping*.

1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Manfaat yang diberikan pada masyarakat terutama ibu hamil yaitu diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu hamil untuk mengurangi nyeri ataupun mengatasi gejala sakit punggung bawah salah satunya dengan penggunaan *kinesiotaping*.