

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah dimulai dari terjadinya pertemuan sel sperma dan ovum. Masa kehamilan dihitung mulai dari hari pertama haid terakhir, normalnya masa kehamilan berkisar 280 hari, 40 minggu atau 9 bulan. Kehamilan terbagi menjadi 3 bagian yaitu trimester 1 dimulai dari hari pertama haid terakhir sampai bulan ketiga, trimester 2 dimulai dari bulan keempat sampai keenam, trimester 3 dimulai bulan ketujuh sampai kesembilan. (Prabowo, 2008). Pada saat hamil ada beberapa perubahan fisik yaitu salah satunya perubahan fisik yaitu nyeri punggung bagian bawah yang menimbulkan tidak nyaman pada ibu hamil biasanya terjadi pada trimester dua dan tiga, salah satu cara mengurangi yaitu dengan melakukan senam hamil (Triyana, 2013).

Kehamilan melibatkan peran fisiologis meliputi perubahan, perubahan fisik dan psikologis. Bahkan selama kehamilan biasanya menyebabkan rasa seperti sakit punggung. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan untuk melindungi fungsi normal untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan Janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik menurut tahap ke hamilan, yang berlangsung selama tiga trimester. Periode yang perlu mendapat perhatian khusus adalah trimester ketiga, karena ini adalah periode di mana pertemuan dan perkembangan Janin dipercepat. Kenaikan berat badan yang tiba tiba menyebabkan kelelahan yang cepat, gangguan tidur, sesak

napass, pembengkakan kaki dan kedalaman. Wanita hamil Mengalami peningkatan tinggi fundus uteri disertai dengan peningkatan besarnya perut yang menyebabkan regangnya tubuh ke depan. Akibat ibu mengalami nyeri punggung salah satu cara mengatasinya dengan Melakukan senam hamil. (Mediarti, Sulaiman, Rosnani& Jawiah, 2014)

Seiringnya waktu pada masa kehamilan terjadi pembesaran uterus yang membuat pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil menyesuaikan posisi berdirinya yang dimana ibu bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi pada sendi, kelelahan. Senam hamil merupakan salah satu cara mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, yaitu dengan gerakan senam hamil dapat memperkuat otot abdomen yang bisa membuat elastisitas otot ligamen yang ada dipunggung dan relaksasi sehingga senam hamil dapat menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil (Yosefa dkk, 2011).

Menurut World Health Organizator (WHO) pada tahun 2016 angka kematian ibu tinggi sekitar 830 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan persalinan diseluruh dunia. Jumlah ibu hamil 5.256.483 orang, di provinsi Sumatra Selatan ada 175.899 orang (Riskesdas Sumsel).

Salah satu keluhan yang sering timbul pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan atau gangguan yang sering di alami oleh ibu hamil dan gangguan seperti itu tidak terjadi pada trimester tertentu tetapi gangguan seperti itu dapat terjadi selama masa

kehamilan hingga masa setelah melahirkan jika tidak cepat diatasi. (Fraser, 2011). Prevalensi nyeri punggung pada kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard (1991) melaporkan nyeri punggung yang signifikan (Eileen, 2007). Menurut Hasil Penelitian Little D. Sarah, Pennick Victoria di *Institute of Nursing and Health Research*, (2015) yaitu Hasil dari meta-analisis memberikan bukti dengan kualitas bagus dengan program latihan senam hamil delapan hingga 12 minggu dapat mengurangi jumlah wanita yang melaporkan nyeri punggung bawah dan panggul berkisar 95%, dengan peserta = 1176. Berdasarkan hasil penelitian Mudayyah (2010), dari 12 responden ibu hamil ditemukan 10 responden (83%) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan 2 responden (17%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung. Hasil penelitian yang dilakukan Mc Clammy (2007), Sekitar 50% wanita mengalami Nyeri Punggung Bawah dan sekitar 10% dari wanita dengan Nyeri Punggung kronis dimulai ketika dia hamil. Berdasarkan Hasil studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara dengan 8 dari 10 ibu hamil trimester 3 mengalami nyeri punggung mulai dari awal trimester 3.

Semakin tua usia kehamilan maka semakin banyak terjadi perubahan pada tubuh ibu, salah satunya pada organ. peningkatan berat badan wanita hamil secara bertahap menyebabkan perubahan nyata pada postur dan gaya berjalannya. selama kehamilan, fokus bergeser ke bagian depan payudara besar, dan posisi bahu yang tertekuk sambil berdiri semakin menonjolkan

punggung dan lengkungan punggung, dan perubahan yang menyertainya seringkali menyebabkan ketidaknyamanan (Bobak, 2005). Perubahan muskuloskeletal sering menyebabkan nyeri di daerah punggung bagi ibu. Nyeri punggung bawah adalah masalah muskuloskeletal yang paling sering dilaporkan selama kehamilan. (Walsh, 2011)

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini (Mochtar Rustam 2009).

Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28-30 minggu kehamilan (Farida& Sunarti, 2015). Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang. Disamping itu, latihan - penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Di akhir program senam

hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernapasan (Widyawati&Syahrul, 2012).

Dari latar belakang tersebut terdapat beberapa ibu hamil mengalami nyeri punggung, maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil di PMB “R” Kalisat Jember?

1.3 Tujuan Masalah

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil di PMB “R” Kalisat Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam hamil di PMB “R” Kalisat Jember
- 2) Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah melakukan senam hamil di PMB “R” Kalisat Jember
- 3) Menganalisis penurunan nyeri punggung sesudah melakukan senam hamil di PMB “R” Kalisat Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi dalam ilmu kebidanan yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil trimester 3

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi institusi Poltekkes Malang

Sebagai sumber informasi bahwa senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

b. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan pengetahuan untuk masyarakat khususnya pada ibu hamil untuk melakukan senam hamil sebagai alternatif untuk mengurangi rasa nyeri pada punggung bagian bawah ibu hamil.

c. Bagi Peneliti

Sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian atau dapat ditambahkan sebagai metode dalam penelitian.

1.5 Keaslian Penelitian

NO	PENELITI	JUDUL	METODE	VARIABEL	HASIL
1.	Dhebi Firdayani 2018	Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3	<ul style="list-style-type: none"> Analisa data Spearman Rank 	<ul style="list-style-type: none"> Variabel bebas : Senam Hamil Variabel terikat : nyeri punggung bawah 	Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.
2.	Alfian Adnan Abidin Amphalaza 2019	Pengaruh senam hamil terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil primigravida trimester 3 di semarang medical center (SMC) telogorejo semarang	<ul style="list-style-type: none"> uji t independen uji wilcoxon 	<ul style="list-style-type: none"> Variabel bebas : Senam Hamil Variabel Terikat : Penurunan Skala Nyeri Punggung 	Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu primigravida trimester III
3.	Yunika Purimama 2018	Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester 3 di puskesmas wates WATES	<ul style="list-style-type: none"> willcoxon sign rank test 	<ul style="list-style-type: none"> Variabel bebas : Senam Hamil Variabel terikat : Penurunan Nyeri Punggung 	Senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada kehamilan.

Gambar 1.5 Keaslian Penelitian