

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Selama masa kehamilan, ibu hamil sering kali menghadapi berbagai ketidaknyamanan fisik yang signifikan, seperti nyeri punggung, edema, dan masalah postur tubuh. Ketidaknyamanan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2019), sekitar 50-70% wanita hamil mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan. Perubahan fisiologis dan hormonal yang terjadi selama kehamilan merupakan faktor penyebab utama ketidaknyamanan ini. Pertambahan berat badan yang signifikan dan perubahan pusat gravitasi tubuh memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang dan otot punggung, yang kemudian menimbulkan nyeri dan ketidaknyamanan. Intervensi non-farmakologis seperti latihan fisik, yoga, dan penggunaan alat bantu seperti *birth ball* telah dikenal luas sebagai metode efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan. *birth ball*, atau bola kehamilan, telah terbukti efektif dalam membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas otot panggul, serta memperbaiki postur tubuh. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bangun (2022), penggunaan *birth ball* secara rutin dapat membantu mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan serta fleksibilitas pada ibu hamil. Selain itu, studi oleh Shanti & Utami (2021) juga menemukan bahwa penggunaan *birth ball* secara teratur dapat mengurangi ketegangan otot dan memberikan kenyamanan yang lebih baik bagi ibu hamil. Meskipun manfaat *birth ball* telah

banyak didokumentasikan, masih terdapat banyak ibu hamil yang belum mengetahui cara penggunaan yang benar atau merasa ragu untuk mencoba karena kurangnya edukasi yang tepat. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk menyediakan informasi yang jelas dan panduan praktis mengenai cara penggunaan *birth ball*. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2021), edukasi yang tepat mengenai alat bantu kehamilan sangat penting untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

Prevalensi kehamilan di Indonesia berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2016 terdapat 5.354.594 ibu hamil dan mengalami penurunan jika dibandingkan tahun 2014 yaitu berjumlah 5.928.285 kehamilan. Di Jawa Timur prevalensi kehamilan berjumlah 638.168 ibu hamil sedangkan di Kota Malang prevalensi kehamilan berjumlah 15.214 ibu hamil (Harsono, 2014). Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18% meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat dekade. Dua belas orang ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah dengan rincian intensitas nyeri tiga (nyeri sangat terasa, dapat ditoleransi) yaitu sebanyak empat orang (33,3%). Intensitas nyeri terendah yaitu dua (nyeri ringan dan menimbulkan rasa tidak menyenangkan) sebanyak satu orang (8,3%), dan intensitas tertinggi yaitu enam (intens, kuat, dalam dan nyeri yang menusuk hingga mempengaruhi beberapa indera) sebanyak tiga orang (25%) (Putri et al., 2020).

Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik, yang dapat menyebabkan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah

apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar, sehingga dapat mempengaruhi rutinitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka (Putri et al., 2020). Nyeri punggung yang segera tidak diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan, yaitu ketika nyeri sampai menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan kruk ataupun alat bantu jalan lainnya. Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari misalnya akan kesulitan menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka baju dan melepaskan baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar.(Suryanti et al., 2021).

Pada dasarnya terapi non-farmakologis perlu dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III karena sederhana dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan serta dapat mengacu kepada pemberian asuhan sayang ibu, dibandingkan dengan pemberian terapi farmakologi yang berpotensi mempunyai efek samping (Permatasari, 2019). Teknik atau metode yang paling efektif untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan ibu hamil bisa dengan menggunakan *birth ball* atau bola untuk merelaksasikan bagian panggul. Teknik *birth ball* adalah cara yang di gunakan untuk menambah ukuran rongga pelvis dengan cara megoyang-ngoyangkan panggul diatas bola dengan perlahan dari panggul diatas di atas bola dan dengan

perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan, kiri, dan melingkar. *Birth ball* adalah dapat dilakukan secara mandiri, meliputi terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan (Shanti, 2021).

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Pemberian Edukasi Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Pemahaman dalam Penggunaan *Birth Ball* pada Ibu Hamil”.

## **4.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka peneliti dapat merumuskan masalah “Bagaimana Efektivitas Pemberian Edukasi Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Pemahaman dalam Penggunaan *Birth Ball* pada Ibu Hamil ?”.

## **4.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui efektivitas pemberian edukasi metode ceramah dan demonstrasi terhadap pemahaman dalam penggunaan *birth ball* pada ibu hamil.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi pemahaman dalam penggunaan *birth ball* pada ibu hamil sebelum dilakukan pemberian edukasi metode ceramah dan demonstrasi.
- b. Mengidentifikasi pemahaman dalam penggunaan *birth ball* pada ibu hamil sesudah dilakukan pemberian edukasi metode ceramah dan demonstrasi.
- c. Menganalisis efektivitas pemberian edukasi metode ceramah dan demonstrasi terhadap pemahaman dalam penggunaan *birth ball* pada ibu hamil.

## **4.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi pada teori-teori pembelajaran yang membahas metode paling efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis di kalangan ibu hamil.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Tenaga Kesehatan**

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memilih metode edukasi yang paling efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang penggunaan *birth ball*, sehingga lebih tepat sasaran dan efisien.

#### **b. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat khususnya ibu hamil mempunyai pemahaman yang lebih baik tentang penggunaan *birth ball*, sehingga dapat melakukan latihan yang tepat untuk memperkuat otot panggul dan memperbaiki postur tubuh, yang dapat mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

#### **c. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini digunakan untuk memberikan referensi dan menambah bahan kepustakaan mahasiswa di institusi pendidikan dan digunakan sebagai masukan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.

#### **d. Bagi Peneliti**

Menambah pengetahuan tentang efektivitas metode edukasi dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang penggunaan *Birth Ball*.