

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rasa tidak nyaman di area pinggang bagian bawah pada wanita hamil adalah salah satu bentuk ketidaknyamanan yang sering dialami. Sensasi nyeri pada daerah punggung selama masa kehamilan adalah masalah yang berkaitan dengan masalah-masalah pada sistem kerangka otot, yang cenderung semakin memburuk seiring berjalannya waktu. Tingkat keparahan masalah ini berkisar antara 30% hingga 78% di berbagai negara seperti Amerika Serikat, Eropa, dan sebagian Afrika. Sebagian besar penduduk menderita nyeri di area pinggang ini bahkan mengalami tingkat nyeri yang cukup parah dan sering kali berdampak pada kemampuan para ibu hamil untuk menjalankan tugas-tugas harian secara efisien. Situasi ini dapat berujung pada penurunan produktivitas ibu hamil dalam menjalankan rutinitas sehari-hari. Menurut Renata (2009) seperti yang dikutip dalam penelitian oleh Wulandari (2017), masalah nyeri di area punggung umumnya terjadi selama trimester ketiga kehamilan, dengan angka kejadian bervariasi antara 50% di Inggris dan Australia, bahkan mencapai 70%, sementara di Indonesia tingkatnya mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yang telah diteliti dan mengalami nyeri pada bagian tulang belakang (Ofori et al., 2020).

Berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada tahun 2020, tercatat sekitar 5.256.483 wanita hamil di Indonesia pada tahun 2019. Data lainnya menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil di Indonesia adalah sekitar 4,8%, sementara di wilayah Jawa Barat angka tersebut mencapai 5,3%. Saat menjalani perawatan *Antenatal Care*, keluhan yang sering dilaporkan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung, seperti yang dicatat oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2020. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sekitar 60 sampai 80% ibu hamil di Indonesia mengalami back pain

(nyeri punggung) selama masa kehamilannya. Di tingkat provinsi, diperkirakan sekitar 65% dari total ibu hamil di Jawa Barat masih mengalami nyeri punggung, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurlita pada tahun 2020.

Sakit pada bagian bawah punggung pada perempuan yang sedang hamil muncul selama trimester ketiga kehamilan. Ini terkait dengan berat badan yang meningkat karena pembesaran rahim dan peregangan otot penopang. Hormon relaksan yang dikeluarkan oleh tubuh menjadikan otot-otot lebih santai dan lemah, berkontribusi pada nyeri punggung bagian bawah. Nyeri ini dialami oleh sekitar 60%-90% calon ibu, dan bahkan dapat menjadi salah satu penyebab tingginya angka operasi caesar dalam persalinan (Carvalho, 2017).

Kejadian nyeri pada area punggung bawah ibu hamil merupakan keluhan yang sangat umum di kalangan perempuan yang sedang mengandung, dengan angka bervariasi antara 50% hingga 80%, berdasarkan penelitian sebelumnya dari berbagai negara. Bahkan, dalam beberapa kasus, sekitar 8% dari keluhan ini mengakibatkan dampak fisik yang serius (Lee, 2016 seperti yang dikutip dalam Nurlitawati et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi, ditemukan bahwa perempuan hamil yang berada pada trimester ketiga di Rumah Sakit Umum Daerah Ciawi pada tahun 2021 mengalami perubahan yang signifikan dalam tingkat nyeri punggung setelah mengikuti program senam hamil. Temuan ini dikuatkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,002, yang lebih rendah daripada ambang batas signifikansi 0,05, seperti dilaporkan oleh Nurlitawati dan rekan-rekannya pada tahun 2022. Senam hamil ini mencakup latihan-latihan seperti latihan transversus, latihan dasar pelvis, dan peregangan umum.

Latihan-latihan ini bertujuan untuk melatih otot abdomen transversal bagian dalam, yang berperan penting dalam menjaga postur tulang belakang selama kehamilan. Keberhasilan senam hamil dalam meredakan nyeri punggung ini bisa diartikan dalam beberapa hal, termasuk meredakan keluhan kaku dan nyeri pada sendi akibat tambahan beban pada tubuh ibu

hamil, meminimalisir gangguan yang muncul akibat perubahan bentuk tubuh, menguatkan serta menjaga elastisitas otot-otot dinding perut. Dengan demikian, senam hamil memiliki peran penting dalam mencegah dan mengatasi keluhan nyeri punggung bawah selama hamil, seperti yang diungkapkan Lilis pada tahun 2019.

Senam hamil adalah latihan fisik untuk ibu hamil dengan tujuan membentuk otot dan ligamen yang elastis di dalam panggul. (Manyozo, 2019). Senam hamil yang dikerjakan secara teratur berpotensi meminimalisir nyeri punggung. Senam hamil juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh, dimana endorfin berfungsi sebagai stimulan dan dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Febriana et al., 2016).

Menurut survey awal yang dilakukan pada bulan Januari 2023 di PMB Erna Supartina, Amd. Keb didapatkan bahwa jumlah ibu hamil di desa Sukaraja pada bulan Januari 2022 sampai dengan Desember 2022 yaitu 105 ibu hamil dengan ibu hamil trimester III berjumlah 26 orang. Dari keseluruhan ibu hamil TM III yang datang untuk memeriksakan kehamilannya ada 20 ibu hamil atau sekitar 76,92% yang mengeluhkan nyeri pada punggung, sedangkan dari hasil wawancara yang dilakukan pada bulan Mei 2023 kepada 10 responden ibu hamil usia kehamilan 7-8 bulan yang memeriksakan kehamilannya ke PMB diketahui bahwa ada 8 orang (80%) yang mengeluh nyeri punggung dan seluruh ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung diikutsertakan dalam penelitian. Nyeri punggung yang dialami terjadi akibat pertumbuhan uterus dan usia kehamilan yang semakin bertambah, kemudian mengakibatkan ligamen penopang meregang serta pergeseran pusat gravitasi, dan postur tubuh yang lebih lordosis. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung menyatakan bahwa keluhan nyeri punggung yang dialaminya hanya dibiarkan tanpa melakukan cara untuk mengatasinya. Keluhan tersebut merupakan sesuatu yang fisiologis dirasakan oleh ibu hamil dengan usia kehamilan >7 bulan, tetapi jika tidak segera diatasi akan timbul

ketidaknyamanan yang berlebih pada ibu hamil.

Nyeri punggung pada kehamilan trimester III berhubungan dengan meningkatnya berat badan akibat rahim yang membesar serta peregangan dari otot penunjang, karena hormon relaksan yang dihasilkan. Peningkatan kadar hormon relaksin memberikan dampak fleksibilitas jaringan ligament yang mengakibatkan terjadinya peningkatan mobilitas sendi pada pelvis dan mengakibatkan ketidakstabilan pelvis juga spinal. Menurut study kasus yang dilaksanakan oleh syalfina dkk, 2021 bahwa asuhan kebidanan yang dapat diberikan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung yaitu melakukan posisi tidur miring kiri, senam hamil, pijat hamil dan relaksasi nafas panjang. Penatalaksanaan ini mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. (Syalfina et al., 2022). Senam hamil merupakan salah satu upaya yang tepat dilakukan oleh ibu trimester III untuk mengatasi nyeri punggung. Senam hamil merupakan terapi gerak yang diberikan kepada ibu hamil sebagai persiapan diri secara fisik maupun mental. Senam hamil memiliki kemampuan untuk mengurangi intensitas nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil karena mengandung gerakan yang dapat meningkatkan elastisitas otot perut dan otot abdomen serta ligamen pada punggung, sehingga dapat meminimalisir nyeri punggung.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Sukaraja Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan Tahun 2023”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah senam hamil dapat berpengaruh terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Sukaraja Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2023?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Sukaraja Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil.
- b. Diketuainya tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil.
- c. Diketuainya tingkat efektivitas/ pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III di desa Sukaraja.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan menambah wawasan mengenai peran senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

2. Secara Praktis

a. Bagi Institusi Prodi Kebidanan Unjaya

Dapat menambah bahan kepustakaan mengenai pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat memberikan pengetahuan pada tenaga kesehatan mengenai senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah konsep atau teori ilmu pengetahuan bagi peneliti khususnya yang terkait dengan pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| Nama Peneliti dan Tahun | Judul Penelitian | Variabel Independent | Variabel Dependent | Hasil |
|---|--|-----------------------------|---|---|
| (Puspitasari & Saripah, 2020) | Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bd Lilis Suryati, S.St Cisarua Bogor | Efektifitas Senam hamil | Pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III | Ada pengaruh pengurangan nyeri punggung ibu hamil Trimester III setelah dilakukan senam hamil |
| (Nurlitawati et al., 2022) | Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi | Efektifitas Senam hamil | Penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III | Terdapat perubahan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Rumah sakit Umum Daerah Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. |
| (Rif'atun Nisa, N. Ika Choirin, F. Ira, 2022) | Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III | Pengaruh senam hamil | Penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III | Diketahui terdapat penurunan intensitas nyeri punggung dimana sebelum diberikan senam hamil ada sebanyak 20 ibu (80%) mengalami nyeri dengan intensitas berat dan setelah diberikan senam hamil menjadi 2 ibu (8%). |