

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan serangkaian proses reproduksi wanita normal. Selama masa kehamilan adakalanya timbul keluhan-keluhan yang fisiologis pada kehamilan mulai trimester satu sampai tiga, salah satu dari keluhan tersebut adalah nyeri punggung (Ruliati, 2019). Perubahan yang terjadi akan mengakibatkan ibu hamil merasa sulit selama kehamilan dan saat melahirkan. Komplikasi selama kehamilan termasuk nyeri punggung, nyeri punggung bawah, nyeri panggul, dan sesak napas. Salah satu ketidaknyamanan yang paling umum adalah nyeri punggung. Nyeri punggung bawah adalah penyebab utama kecacatan, merusak kualitas hidup, performa kerja, dan merupakan alasan paling umum yang sering di keluhkan (Dewi & Febriyanti, 2022).

Nyeri punggung merupakan keluhan umum yang terjadi pada ibu hamil. Ini umumnya ditandai dengan ketidaknyamanan aksial di daerah *musculoskeletal* di daerah *lumbal* bawah. Hal ini dapat disebabkan oleh kombinasi faktor mekanik, hormonal, peredaran darah, dan psikososial. Angka kejadian nyeri punggung bawah selama kehamilan diperkirakan sekitar 50% pada ibu hamil selama kehamilan. Sekitar 80% ibu hamil dengan nyeri punggung bawah mengalami masalah dalam aktivitas sehari-hari, pekerjaan rumah tangga, dan pekerjaan lainnya. Keadaan ini dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan merupakan masalah serius yang tidak boleh dianggap remeh (Kurniyati & Bakara, 2021).

Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh *international society for the study of pain* sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”.

Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang dratis selama kehamilan. Nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis, yang saling memperburuk satu sama lain (Purnamasari & Widyawati, 2019).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2016 dalam penelitian wulandari (2017), jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.354.594 orang. Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas di Nigeria. Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Latin menunjukkan adanya peningkatan angka kejadian nyeri punggung bawah yang signifikan selama 14 tahun terakhir dari 3,9% pada tahun 1992 sampai 10,2% pada tahun 2006 (Wulandari et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80%. Sementara di Jawa Tengah sendiri, walaupun data epidemiologi mengenai nyeri punggung bawah belum ada, namun diperkirakan angka kejadian nyeri punggung bawah sebesar 40%. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal, angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil tahun 2017 sebesar 16,593, kejadian pada trimester I sebanyak 3,318 trimester II sebanyak 4,977 dan trimester III sebanyak 8,296 sedangkan pada tahun 2018 sebesar 17,341, kejadian pada trimester I sebanyak 3,468 trimester II sebanyak 5,202 dan trimester III sebanyak 8,670 di Puskesmas Cepiring Kabupaten Kendal tahun 2017 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya sekitar 870 orang yang merasakan nyeri punggung trimester III sebanyak 435 sedangkan tahun 2018 sebanyak 890 orang yang merasakan nyeri punggung pada trimester III sebanyak 445 (Herinawati et al., 2019).

Nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil. Oleh karena itu, nyeri punggung dapat diatasi dengan pemberian *exercise* (Sulasemi et al.) Salah satu bentuk latihan dapat dimanfaatkan untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil adalah latihan kemiringan punggung

atau biasa disebut dengan *pelvic tilt sitting exercise*, latihan ini dapat menurunkan nyeri punggung dan memperkuat stabilitas otot menjadi kuat (Malarvizhi, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh R. Shiri et al. (2017) menunjukkan bahwa latihan selama proses kehamilan bisa menurunkan nyeri dan bisa direkomendasikan untuk ibu hamil. Latihan yang bisa diberikan yaitu latihan - latihan dengan gerakan-gerakan stretching yang aman untuk ibu hamil seperti *lumbar fleksion exercise* (Rahman Shiri & Falah-Hassani, 2017). Salah satu dari gerakan *lumbar flexion exercise* adalah *pelvic tilt sitting exercise*, atau latihan memiringkan panggul adalah salah satu latihan mobilitas yang tampaknya untuk memperkuat atau meningkatkan fleksibilitas otot yang diperlukan untuk peningkatan massa perut dan dengan demikian dapat mempertahankan postur tubuh normal (RNV et al., 2016). Menurut Elkheshen et al. (2016) dalam penelitian Rusniawati (2022) *pelvic tilt sitting exercise* signifikan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. nyeri punggung dapat diatasi dengan pemberian *Pelvic Tilt Sitting Exercise*.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Sedayu II terdapat 73,3% ibu hamil trimester III yang mengalami masalah nyeri punggung, dan 26,7 responden yang tidak mengalami nyeri punggung. Berdasarkan data yang di dapat dari tempat tersebut bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III.

Berdasarkan latar belakang dan masalah yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sedayu II peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas *Pelvic Tilt Sitting Exercise* terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sedayu II”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah Efektivitas *Pelvic Tilt Sitting Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sedayu II?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas *pelvic tilt sitting exercise* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sedayu II.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui skala nyeri punggung sebelum dilakukan gerakan *pelvic tilt sitting exercise* pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sedayu II.
- b. Mengetahui skala punggung setelah dilakukan gerakan *pelvic tilt sitting exercise* pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sedayu II.
- c. Diketuainya efektifitas *pelvic tilt sitting exercise* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Sedayu II.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan pembaca dapat menambah ilmu pengetahuan dan menambah wawasan bahwa gerakan *pelvic tilt sitting exercise* memiliki efektivitas yang signifikan terhadap penurunan nyeri ibu hamil trimester III.

2. Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada ibu hamil dan keluarga bahwa gerakan *pelvic tilt sitting exercise* sebagai salah satu alternatif pengobatan non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya terkait efektivitas *pelvic tilt sitting exercise* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

c. Bagi Kebidanan puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan tambahan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang di alami oleh ibu hamil.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Kurniyat, Derison Marsinova Bakara	Latihan <i>Pelvic Tilt Sitting</i> Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong	Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan Quasi Eksperimen, tanpa kontrol. Pada penelitian ini akan dilakukan intervensi latihan memiringkan panggul pada nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kabupaten Rejang Lebong. Pengukuran dan pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.	Program Pengurangan Nyeri Punggung (BPRP) menunjukkan penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri punggung setelah 12 minggu pengobatan.	Perbedaan penelitian ini pada tempat penelitian, waktu penelitian dan tehnik pengambilan sampel
Hafshah Kasmandra.2020	Judul: Efektivitas <i>Pelvic Tilt Sitting Exercise</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Husniyati Dan Bpm Ria Tisnawati Tempat: Palembang	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum <i>Pelvic Tilt Sitting Exercise</i> rata-rata nyeri punggung ibu hamil adalah nyeri sedang sebanyak 31 responden (81,6%), sedangkan setelah <i>Pelvic tilt sitting exercise</i> rata-rata nyeri punggung ibu hamil adalah nyeri ringan sebanyak 22 responden	Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimental dengan desain penelitian one group pre-test post-test design dan sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan besar sampel 38	Perbedaan penelitian ini pada tempat penelitian, waktu penelitian dan tehnik pengambilan sampel

	Tahun 2020	(57,9%).	responden	
Tis'a Febriana Mariyatul Qibtiyah. (Qibtiyah, 2021)	Judul: Pengaruh Pemberian <i>Pelvic Tilt Sitting Exercise</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Yogyakarta Tahun 2021	Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa <i>Pelvic Tilting Exercise</i> terbukti berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil.	Metode penelitian ini menggunakan penelitian narrative review dengan kerangka PICO (<i>Population, Intervention, Comparison, Outcome</i>).	Perbedaan penelitian ini pada tempat penelitian, waktu penelitian dan tehnik pengambilan sampel

PERPUSTAKAAN
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA