

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan mencakup masa janin berkembang sampai akhirnya lahir. Salah satu dari sekian banyak perubahan anatomi dan fisiologi yang tidak menyenangkan yang terjadi selama kehamilan yaitu timbulnya nyeri pinggang (Shagana, A. J., 2018). Kekuatan otot, pertumbuhan berat badan, relaksasi sendi, kelelahan, dan postur tubuh wanita hamil semuanya berperan dalam mempertahankan postur tubuh yang tegak saat berdiri, sementara pusat gravitasi janin bergeser ke depan karena ukuran bayi yang terus bertambah. Wanita hamil lebih mungkin mengalami ketidaknyamanan pada pinggang karena tekanan ekstra dan tegang yang ditimbulkan oleh postur tubuh yang buruk terutama pada tulang belakang, panggul, dan sendi-sendi penahan berat badan (Lilis, 2019).

International Society For The Study Of Pain mendefinisikan nyeri sebagai “pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial”. Nyeri telah berkembang menjadi subjek yang rumit.

Perubahan fisiologis signifikan terjadi pada masa kehamilan dan rasa takut serta khawatir yang ditimbulkan oleh rasa sakit dapat memperkuat perubahan ini. Efek dari rasa sakit dan kecemasan saling sinergis memperburuk satu sama lain (Purnamasari & Widyawati, 2019). Kecemasan selama kehamilan memiliki dampak negatif pada calon ibu karena merangsang kontraksi rahim, meningkatkan tekanan darah, dan dapat menyebabkan preeklampsia (Heriani, 2016). Penelitian Rudiyantri & Raidartiwi (2018) dari 15 ibu hamil, ada 13 (86,7%) ibu hamil dengan kecemasan yang mengalami preeklampsia (Rudiyantri & Raidartiwi, 2018). Dalam penelitian Isworo (2012) kejadian preeklampsia pada ibu hamil meningkat 7,84 kali pada ibu yang mengalami kecemasan (Isworo, 2012).

Wulandari (2017) menemukan bahwa terdapat 5.354.594 ibu hamil di Indonesia pada tahun 2016 menurut data Kemenkes RI. Penelitian berbagai daerah di Indonesia telah menunjukkan bahwa antara 60% sampai 80% wanita hamil mengalami ketidaknyamanan pada punggung bawah (Apriliyanti Mafikasari, 2015). Diperkirakan bahwa kejadian nyeri punggung bawah di Jawa Tengah mencapai 40% namun data epidemiologi tentang topik ini masih kurang. Nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan sejumlah 16.593 wanita hamil pada tahun 2017, 3.318 pada trimester satu, 4.977 pada trimester dua, dan 8.296 pada trimester tiga. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal pada tahun 2018 jumlah kasus nyeri punggung bawah adalah 17.341 dengan 3.468 pada trimester pertama, 5.202 pada trimester kedua, dan 8.670 pada trimester tiga. Pada tahun 2017, 870 wanita hamil di Puskesmas Cepiring Kabupaten Kendal memeriksakan kehamilannya dan 435 diantaranya mengalami ketidaknyamanan pada nyeri pinggang pada trimester tiga. Pada tahun 2018 jumlah tersebut meningkat menjadi 890 dan 445 wanita hamil mengeluhkan gejala yang sama (Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, 2019).

Otot punggung yang lemah tidak dapat menopang rahim yang semakin membesar dan dapat memperburuk ketidaknyamanan punggung bawah. Lengkungan punggung yang lebih panjang adalah hasil dari rahim yang mengendur tanpa adanya penyangga (Febrianti, V.E., Veronica, S.Y., Kameliawati, F., 2021).

Terdapat pendekatan farmakologi dan non-farmakologi untuk mengobati ketidaknyamanan nyeri pinggang pada wanita hamil. Obat-obatan yang digunakan untuk meredakan nyeri yaitu analgetik, sedangkan non-farmakologi dengan hipnotherapy, aromaterapi, dan latihan. Latihan untuk mengurangi nyeri pinggang salah satunya dengan pemberian aktivitas fisik. Ketidaknyamanan pinggang selama kehamilan dapat dicegah atau setidaknya dikurangi dengan olahraga teratur. Wanita hamil dapat dengan aman melakukan aktivitas ringan hingga sedang (Shiri et al., 2018).

Penelitian Mirmolaei (2018) menunjukkan bahwa olahraga mengurangi ketidaknyamanan nyeri pada wanita hamil dan disarankan. Beberapa aktivitas yang aman bagi wanita hamil termasuk peregangan, latihan penguatan, dan perubahan postur tubuh misalnya latihan *lumbopelvic* dapat membantu mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan keluhan nyeri pinggang. Menurut Chang (2015) dalam penelitian Yusita (2023) terbukti bahwa latihan *lumbopelvic* lebih bermanfaat dalam meringankan nyeri pinggang pada wanita hamil. Selain itu para peneliti menemukan bahwa latihan yang menggabungkan stabilitas lumbal dengan stabilitas panggul memiliki dampak yang lebih kecil pada nyeri pinggang (Yusita et al., 2023).

Lumbopelvic exercise merupakan latihan melatih otot dasar panggul terdiri dari *pelvic floor muscle training*, *pelvic tilting exercise*, *cat stretch exercise*, dan *wall squat*. otot paraspinal dan otot perut yang mengatur stabilitas *lumbopelvic* adalah target latihan ini. Selain itu, latihan *lumbopelvic* digunakan untuk meningkatkan stabilitas inti, memperluas rentang gerak pada otot lumbal, dan meringankan hiperlordosis. (Kumara, T., Kumar, S., Nezamuddinc, M., & Sharma, 2015).

Berdasarkan survei awal, rata-rata 53 ibu hamil melakukan ANC di Puskesmas Banjarnegara 1. Jumlah ibu hamil trimester satu sejumlah 11 ibu, trimester dua sejumlah 16 ibu, dan trimester tiga sejumlah 26 ibu dengan 19 (73%) ibu hamil trimester tiga yang mengalami ketidaknyamanan nyeri pinggang dan 7 (27%) ibu hamil trimester tiga yang tidak mengalami nyeri ketidaknyamanan pinggang sedangkan di Puskesmas Banjarnegara 2 terdapat kunjungan rata-rata ANC sejumlah 46 ibu. Jumlah ibu hamil trimester satu sejumlah 13 ibu, trimester dua sejumlah 15 ibu, trimester tiga sejumlah 18 ibu dengan 8 (44,4%) ibu hamil trimester tiga yang mengalami ketidaknyamanan nyeri pinggang dan 10 (55,6%) ibu hamil trimester tiga yang tidak mengalami ketidaknyamanan nyeri pinggang. Hasil studi pendahuluan, Puskesmas Banjarnegara 1 merupakan wilayah dengan

prevalensi nyeri punggung bawah terbesar pada kalangan ibu hamil. Selain itu, ibu hamil hanya sebatas diberikan edukasi terkait kehamilannya.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ada di Puskesmas Banjarnegara 1 maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Lumbopelvic Exercise* Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarnegara 1 Tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang peneliti uraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh *lumbopelvic exercise* terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah *lumbopelvic exercise* berpengaruh terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui nyeri pinggang berdasarkan karakteristik ibu hamil.
- b. Mengetahui nyeri pinggang ibu hamil sebelum pemberian *lumbopelvic exercise*.
- c. Mengetahui nyeri pinggang ibu hamil sesudah pemberian *lumbopelvic exercise*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki potensi untuk mengembangkan pengetahuan baru, memajukan kerangka teori, dan memajukan literatur yang berhubungan dengan kesehatan tentang pengaruh latihan *lumbopelvic* terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi serta menambah pengetahuan tentang penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil melalui *lumbopelvic exercise*.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Menambah sarana informasi dan bahan pertimbangan bagi para tenaga medis yang diberikan kepada masyarakat dalam mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil penanganannya dapat dilakukan *lumbopelvic exercise*.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan referensi yang dapat digunakan oleh mahasiswa khususnya kebidanan tentang penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil melalui *lumbopelvic exercise*.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Studi Kasus

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Intan Arifiah W. (2020)	Pengaruh <i>Lumbopelvic Exercise</i> Terhadap Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil di Puskesmas Sudiang Raya Makassar	Penelitian ini merupakan <i>quasi-experimental design</i> dengan pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dengan jumlah 14 orang dan menjalani <i>lumbopelvic exercise</i> selama 6 minggu (18 kali perlakuan).	Dari hasil pengukuran diperoleh nilai signifikan $p < 0,0001$ ($p < 0,05$) setelah 18 kali pemberian latihan. Penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh <i>lumbopelvic exercise</i> terhadap perubahan nyeri pinggang pada ibu hamil.	Perbedaan penelitian ini pada subyek penelitian, tempat penelitian, waktu penelitian, dan analisa data.
2.	Haslia (2020)	Pengaruh <i>Lumbopelvic Exercise</i> Terhadap Aktivitas Fungsional Pada Ibu Hamil Dengan Kondisi Nyeri Pinggang di Puskesmas	Penelitian ini merupakan <i>quasi-experimental design</i> dengan pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> sejumlah 14 ibu hamil. Subjek penelitian diberikan <i>lumbopelvic exercise</i> selama 6 minggu (18 kali perlakuan).	Dari hasil analisis diperoleh nilai signifikansi $p = 0,0001$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh <i>lumbopelvic exercise</i> terhadap aktivitas fungsional ibu hamil dengan kondisi nyeri	Perbedaan penelitian ini pada subyek penelitian, tempat penelitian, waktu penelitian, dan analisa data.

- Sudiang Raya
Makassar
- pinggang di Puskesmas Sudiang Raya.
3. Intan Yusita, Pengaruh *Stability Ball Exercise* dan rancangan *quasi-experimental design* Penelitian ini menggunakan Berdasarkan hasil penelitian Perbedaan Antri Ariani, *Lumbopelvic Exercise* dengan metode penelitian *time-series* menunjukkan rata-rata skor ODI penelitian ini pada Cici Valiani, Terhadap Aktivitas *experimental design*. Teknik pada aktivitas fungsional ibu subyek penelitian, Sinta Putri Fungsional pada Ibu pengambilan sample dengan hamil dengan nyeri punggung tempat penelitian, Oktaviani Hamil dengan Kondisi *purposive sampling* sejumlah 30 ibu dilakukan *Stability Ball Exercise* dan analisa data. (2023) Nyeri Punggung hamil. Responden diberikan *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* selama 6 minggu (18 kali penurunan dengan skor ODI dan analisa data. Bawah Postural *ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* selama 6 minggu (18 kali perlakuan) selama 15-30 menit. 13,27.
-