

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan ialah proses bertumbuh serta berkembangnya janin intrauterin, dimulai dari konsepsi setelah itu, diakhiri dengan permulaan persalinan. Durasi kehamilan dari ovulasi samapai melahirkan ialah lebih kurang 280 hari (40 minggu) serta maksimal 300 hari (43 minggu). digunakan untuk menggambarkan kehamilan yang telah berlangsung selama 40 minggu. Kehamilan 40 minggu disebut kehamilan cukup bulan (bulan penuh). Bila kehamilan berlangsung lebih dari 43 minggu, maka diklaim pasca kehamilan. Kehamilan pada minggu ke-28 dan ke-36 disebut kehamilan dini.(Rahayu Widiarti & Yulviana, 2022). Wanita hamil sering mengalami nyeri pada trimester ketiga sebagai akibat dari efek rahim yang membesar, perubahan anatomi wanita, dan kadar hormon yang berfluktuasi. (Merlyn, 2019).

Ibu hamil kerap mengeluhkan punggung yang nyeri, utamanya pada usia kehamilan tujuh bulan. (Merlyn, 2019). Nyeri punggung bawah ialah sindrom nyeri yang dialami ibu hamil akibat perubahan psikologi pada ibu hamil(Lilis, 2019). Ketidaknyamanan punggung bawah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk jumlah kehamilan yang dimiliki seorang ibu. Nyeri punggung dapat disebabkan oleh pertumbuhan rahim yang menyebabkan perubahan posisi dan penambahan berat badan, relaksasi hormon ligamen, nyeri punggung bawah, jumlah kehamilan dan aktivitas fisik. Perkembangan rahim sesuai usia kehamilan dapat menyebabkan peregangan pada ligamen penyangga yang sering dirasakan oleh ibu hamil dan menimbulkan nyeri punggung. (Village *et al.*, 2020).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Prevalensi nyeri punggung selama kehamilan bervariasi dari 50% di Inggris hingga 70% di Australia, sedangkan di Indonesia 68% ibu hamil dengan nyeri punggung

sedang dan hingga 32% ibu hamil dengan nyeri punggung ringan mengalami nyeri(Village *et al.*, 2020). Nyeri punggung saat hamil berkisar antara 35-65%. Sekitar 47-60% wanita hamil melaporkan bahwa nyeri punggung biasanya terjadi antara usia 5 dan 7 bulan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di berbagai daerah di Indonesia, 60-80% ibu hamil menderita nyeri punggung. (Village *et al.*, 2020). Beberapa penelitian sakit punggung menunjukkan bahwa sekitar 25-90% wanita hamil menderita sakit punggung. Insiden nyeri punggung bawah sekitar 16,7% pada trimester pertama, 31,3% pada trimester kedua, dan 53% pada trimester ketiga, dan prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Salah satu faktor yang memperparah nyeri punggung adalah nyeri punggung atau biasa dikenal dengan nyeri punggung lama. Sekitar 45% wanita menderita selama kehamilan. Dan naik sekitar 69% di minggu ke-28 dan akan berlanjut pada tingkat itu(Village *et al.*, 2020).

Menurut statistik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, terdapat 5.354.954 ibu hamil di Indonesia pada 2019. (Village *et al.*, 2020). Adapun angka prevalensi kunjungan ibu hamil di Provinsi Kalimantan Selatan 2020 adalah sebanyak 67.728 (Dinkes Prov KAL-SEL, 2020). Angka jumlah kehamilan ibu hamil di Kota Banjarmasin di tahun 2019 adalah sebanyak 11.938, di tahun 2020 sebanyak 14.135, dan pada tahun 2021 menurun menjadi 11.492 (Dinkes Kota Banjarmasin, 2021). Dari hasil studi pendahuluan di Puskesmas Pelambuan pada tanggal 16 Desember 2022 dari 10 orang ibu hamil dengan kuesioner didapatkan hasil 2 orang ibu merasakan nyeri punggung bawah ringan, 5 orang lainnya sedang, sementara 3 orang tidak merasakannya.

Nyeri merupakan suatu kondisi yang bersifat subjektif dan perasaan tidak menyenangkan. Terdapat skala dan tingkatan yang berbeda-beda pada seseorang yang mengalami nyeri dan klien itu sendiri yang bisa menjelaskan nyeri yang dirasakannya(Imanniah, 2019). Peneliti menggunakan

pengukuran skala nyeri dengan *Numerical Rating Skale* (NRS). *Numerical Rating Skale* (NRS) adalah alat ukur nyeri, dimana metode penelitiannya adalah dengan meminta pasien menilai besaran nyeri yang dialami berdasarkan tingkat nyerinya kemudian pasien diminta menunjukkan angka sesuai dengan derajat/tingkat nyeri yang dirasakan. Nyeri diukur dengan skala 0 sampai 10 (Rejeki, 2020). Nyeri punggung pada ibu hamil dapat ditangani dengan dua cara, yaitu cara farmakologis dan non farmakologis. Dalam prosedur farmakologis, analgesik non-apoptosis dapat digunakan untuk mengobati nyeri ringan. Pada saat yang sama, metode non-farmakologis dapat digunakan dengan berbagai cara, seperti olahraga (latihan senam hamil), kompres hangat, distraksi serta stimulasi pijat. Cara non medis aman untuk ibu hamil karena tidak menimbulkan efek samping, dan cara non medis juga lebih murah.(Village *et al.*, 2020)

Senam hamil merupakan salah satu pereda nyeri nonfarmakologi lainnya (Octavia, 2018). Senam sebelum melahirkan bertujuan untuk meregangkan otot beserta ligamen panggul, memperbaiki postur tubuh, mengatur kontraksi, membuat rileks, sekaligus meningkatkan pernapasan, serta mengurangi rasa tidak nyaman yang timbul karena bentuk tubuh berubah sehingga timbul nyeri. (Village *et al.*, 2020). Menurut (Amin & Novita, 2022) untuk intervensi senam hamil ini dilakukan 2 kali dalam seminggu dan didapatkan hasil ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Dampak dari nyeri punggung dapat menyebabkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca melahirkan dan nyeri punggung kronis, yang lebih sulit diobati atau disembuhkan. Senam hamil ini dapat meringankan keluhan nyeri panggul yang dirasakan oleh ibu hamil karna dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot perut(Merlyn, 2019). Senam saat hamil dapat mencegah dan meredakan nyeri punggung pada ibu hamil, selain itu juga dapat menurunkan ketegangan otot

perut atau meningkatkan tonus otot perut serta mencegah atau meredakan nyeri punggung bawah. (Merlyn, 2019).

Berdasarkan fenomena dan latar belakang di atas, nyeri punggung memang sudah pasti ada pada ibu hamil tetapi nyeri punggung bisa dikurangi dengan melakukan senam hamil dan masih banyak ibu hamil yang jarang bahkan tidak pernah melakukan senam hamil. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin Tahun 2022”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II beserta III di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengatahui pengaruh senam hamil terhadap skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Pelambuan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum melakukan senam hamil trimester II dan III

1.3.2.2 Mengidentifikasi nyeri punggung bawah setelah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III.

1.3.2.3 Mengidentifikasi pengaruh senam hamil sesudah dilakukan senam hamil terhadap skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Meningkatkan kesadaran dan informasi terkait pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III,

sehingga ibu hamil trimester II dan III dapat mengatasi masalah kehamilan khususnya nyeri punggung bawah, melalui olahraga dengan meminimalkan efek samping yang tidak diinginkan.

1.4.2 Bagi Perawat

Penelitian ini bisa membantu perawat menciptakan sekaligus meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya pendidikan ibu hamil guna menjauhi komplikasi kehamilan pada ibu hamil di Puskesmas Pelambuan.

1.4.3 Bagi Institusi

Penelitian ini bisa membantu institusi mengembangkan rujukan dan literatur tentang bagaimana senam hamil mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II beserta III. terutama untuk wanita hamil dengan nyeri punggung dan senam hamil untuk meredakan nyeri punggung.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti masa depan dapat melakukan pengembangan penelitian kehamilan dengan membuat strategi non-farmakologis lainnya untuk mengurangi keluhan kehamilan atau skala nyeri untuk meminimalisir akibat yang tidak diinginkan.

1.5 Penelitian Terkait

Menurut “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester II dan III di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin Tahun 2022”. Studi terkait adalah:

- 1.5.1 Rizal Rifai, “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Pekauman Banjarmasin (2022)”. Pre-eksperimen dua grub. Penelitian ini melibatkan 30 pasien hamil Puskesmas Pekauman. Senam hamil menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2022.

- 1.5.2 Wirda, Ernawat. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Trimester III di Desa Pa`rappunganta Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar Tahun 2019. Pre Eksperimen. 30 responden dengan kesimpulan terdapat penurunan nyeri setelah dilakukan senam hamil.
- 1.5.3 Dheby Firdayani, Evi Rosita. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Pada Trimester Kedua dan Ketiga di BPM Aminatur Rofiah (2019)”. Perencanaan kelompok pra-eksperimen mengikuti pra-tes. Latihan kehamilan mengurangi ketidaknyamanan punggung bawah saat trimester kedua beserta ketiga.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian di atas antara lain waktu, sampel, desain dan lokasi penelitian dimana peneliti di Puskesmas Pelambuan meneliti pengaruh senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga. Persamaan ini dengan penelitian sebelumnya sama-sama melihat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil