

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses pembuahan antara sperma dan ovum yang dilanjutkan dengan proses implantasi, nidasi, dan perkembangan janin di dalam uterus (Setyowati, 2019). Trimester III adalah periode kehamilan bulan terakhir atau sepertiga masa kehamilan terakhir. Trimester III kehamilan dimulai pada minggu ke-28 sampai minggu ke-40. Pada masa kehamilan terdapat beberapa perubahan fisik terkait perubahan anatomi, dan psikologis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu. Dispnea, peningkatan urinasi, nyeri punggung, konstipasi dan varises dialami oleh kebanyakan wanita pada kehamilan tahap akhir. Peningkatan ukuran abdomen memengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Fauziah, 2019).

Nyeri punggung merupakan keluhan umum yang disampaikan oleh ibu hamil saat kehamilan memasuki usia trimester III. Selama kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan hormonal yang mengakibatkan relaksasi sendi di sekitar punggung bawah dan panggul ibu hamil. Perubahan hormonal dan bertambahnya berat badan selama kehamilan berpengaruh terhadap perubahan struktur otot yang mengakibatkan adanya perubahan postur pada ibu hamil. Bertambahnya usia kehamilan sehingga terjadi adaptasi muskuloskeletal seperti berat badan meningkat, bergesernya pusat gravitasi karena pembesaran rahim, mobilitas dan relaksasi. Semakin besar instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal mengakibatkan nyeri punggung (Nanda, 2022). Dampak apabila nyeri punggung bawah tidak ditangani dengan baik, 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 (Armayanti, 2023).

Menurut data WHO (*world health organization*) pada tahun 2023 prevalensi nyeri punggung bawah saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70%.

Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu di Malaysia terdapat 36,5% dengan nyeri ringan, 46% untuk nyeri sedang, dan 17,5% untuk nyeri berat. Di Indonesia nyeri punggung merupakan masalah kesehatan yang nyata, diperkirakan tingkat prevelensi nyeri di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Elkhapi, 2023).

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung adalah dengan melakukan latihan fisik atau olahraga. Senam hamil merupakan latihan fisik untuk memperkuat dan mempertahankan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi nyeri punggung. Latihan ini biasanya dilakukan bagi ibu hamil yang sudah memasuki trimester III kehamilan untuk melatih kesiapan fisik dan mental. Senam hamil akan membantu otot-otot tubuh, terutama otot yang terdapat disekitar jalan lahir menjadi lentur sehingga akan memudahkan persalinan (Fatimah, 2022). Dampak tidak melakukan senam hamil, antara lain nyeri pinggang, ketidaknyamanan selama proses kehamilan yang tidak cepat hilang, pengaturan nafas yang sulit dan dapat menimbulkan stres atau ketegangan saat persalinan serta menyebabkan proses persalinan yang lama (Sumini, 2021).

Penelitian yang dilakukan Nurhayati (2020), yang berjudul pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di desa Bojong wilayah kerja UPTD puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan senam hamil sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri ringan 14 responden (18,2), nyeri sedang 21 responden (27,4) dan nyeri berat dengan jumlah 42 responden (54,4%). Setelah dilaksanakan senam hamil menunjukkan ibu hamil tidak mengalami nyeri punggung dengan jumlah 9 responden (11,7), mengalami nyeri ringan 20 responden (26,0) dan mengalami nyeri sedang dengan jumlah 48 responden (62,3%).

Berdasarkan hasil penelitian Lilis (2020), yang berjudul pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu berjumlah 30 orang. Sebelum diberikan senam hamil responden yang mengalami nyeri berat ada 10%

(3), sedang 70% (21), dan ringan 20% (6). Setelah diberikan senam hamil tidak ada yang mengalami nyeri berat, nyeri sedang berkurang tinggal menjadi 1 orang (3,3%), nyeri ringan berkurang menjadi 19 orang (63,3%), dan sudah tidak merasa nyeri ada 10 orang (33,4%). Rerata tingkat nyeri yang diperoleh sebelum senam hamil sebesar 2,90 dan setelah senam hamil 1,70 sehingga terjadi penurunan sebesar 1,2.

Penelitian yang dilakukan Kumala (2022), yang berjudul efektifitas senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di desa Kayen menunjukkan bahwa dari 28 responden yang melakukan senam secara rutin dan tidak mengalami nyeri ada 12 orang (42,9%), responden yang melakukan senam rutin yang mengalami nyeri ringan ada 7 orang (25,0%) sedangkan responden yang melakukan senam tidak rutin dan mengalami nyeri sedang ada 9 orang (32.1%).

Berdasarkan hasil buku laporan tahunan di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa jumlah ibu hamil pada bulan Januari sampai Desember 2024 sebanyak 482 orang. Ibu hamil trimester I sebanyak 200 orang (41,49 %), ibu hamil trimester II berjumlah 72 orang (14,94%) dan ibu hamil trimester III berjumlah 210 orang (43,57%). Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 20 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebanyak 15 orang (75%).

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka penulis termotivasi dan tertarik untuk melakukan studi kasus penerapan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Tutun Sehati.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana penerapan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menggambarkan penerapan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

1. Menggambarkan karakteristik ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung.
2. Menggambarkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan penerapan senam hamil.
3. Menggambarkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan penerapan senam hamil.
4. Membandingkan perbandingan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan penerapan senam hamil.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Peneliti

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan tentang penerapan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi tempat peneliti

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa untuk menambah petunjuk tentang penerapan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi Institusi

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan politeknik kesehatan medan tentang penerapan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III khususnya bagi mahasiswa keperawatan.