

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa kehamilan adalah suatu perjalanan saat bayi berkembang di dalam kandungan, dimulai sejak sel sperma bertemu sel telur, lalu berlanjut dengan penempelan embrio di dinding rahim. Proses ini memakan waktu sekitar 36 minggu (kurang lebih 9 bulan lamanya). Kehamilan umumnya dikelompokkan dalam tiga bagian penting, yaitu pada bagian trimester awal dari minggu pertama hingga minggu yang ke empat belas, pada trimester tengah dari minggu yang ke empat belas sampai minggu yang ke dua puluh tujuh, kemudian pada trimester akhir dari minggu yang ke dua puluh delapan hingga minggu ke tiga puluh enam (Yulaikhah, 2019).

Menurut penelitian Lailiyana pada tahun 2019, ditemukan bahwa kehamilan adalah tahapan pertumbuhan janin yang seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman bagi ibu, yang pada akhirnya dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Proses kehamilan ini melibatkan berbagai perubahan dalam tubuh, termasuk perubahan fisik, serta perubahan pada sistem pencernaan, pernapasan, saluran kemih, otot dan tulang, hingga sistem peredaran darah (L. Fitriani, 2019). Sejalan dengan penelitian dari Wayan Misi Ani dkk (2023), juga menyatakan bahwa kehamilan adalah kejadian alami dan normal. Proses ini dimulai dengan konsepsi, yaitu pembuahan sel telur oleh sperma, diikuti dengan penempelan (nidasi) pada lapisan rahim, dan diakhiri dengan kelahiran bayi. Perubahan fisik yang menyertai kehamilan sering kali menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Salah satu keluhan yang umum di rasakan ibu hamil pada trimester yang ketiga yaitu nyeri pada punggung bagian bawah (*low back pain*).

Berdasarkan penelitian menurut Melati dkk (2022), keluhan nyeri umum dijumpai selama masa kehamilan, terutama saat memasuki trimester ketiga. Beberapa faktor yang memicu timbulnya nyeri punggung bawah adalah usia kehamilan yang bertambah, seiring dengan perkembangan rahim yang mengubah posisi tubuh, kenaikan berat badan, serta pengaruh hormon relaksin pada ligamen. Nyeri punggung bawah (LBP) merupakan gangguan

muskulos mencapai sekitar dua per tiga atau bahkan hingga 76%. Kondisi ini menjadi penyebab utama disabilitas pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Nyeri dapat mengakibatkan hambatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, meningkatkan tingkat disabilitas fungsional, memperbanyak izin sakit, serta memperburuk kesehatan ibu, termasuk memicu terjadinya depresi, stres, dan gangguan tidur (Yiridin et al, 2023).

*Low back pain* yang sering menghampiri ibu hamil ternyata cukup mengganggu kegiatan sehari-hari. Misalnya, jadi susah mengurus diri sendiri, duduk, berjalan, atau bahkan berhubungan intim. Jika dibiarkan, *low back pain* ini bisa jadi masalah yang berkepanjangan. Bahkan resiko *low back pain* kronis juga meningkat, yang mana lebih sulit diobati. Nyerinya bisa menjalar sampai ke area panggul, bikin susah jalan, dan akhirnya butuh alat bantu seperti tongkat. Kualitas hidup ibu hamil pun ikut terpengaruh karena aktivitas fisik sehari-hari jadi terhambat. Contohnya, susah bangun setelah duduk, susah bangkit dari tempat tidur, tidak nyaman duduk atau berdiri terlalu lama, kesulitan saat berganti pakaian serta kesulitan tidur

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) menyatakan bahwa pada tahun 2020, terdapat 121,9 juta ibu hamil di seluruh dunia. Sedangkan berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 5.256.483. Menurut informasi dari Provinsi Sumatera Utara (2023), prevalensi ibu hamil pada tahun 2021 mencakup 329.118 orang. Di kota Gunungsitoli, data ibu hamil tahun 2024 tercatat sebanyak 1.374. Berdasarkan laporan dari UPTD Puskesmas Gunungsitoli tahun 2024, terdapat 376 ibu hamil yang mengalami masalah. Pada bulan Januari 2025, ditemukan ada 4 ibu hamil trimester III yang mengalami *low back pain*.

Menurut penelitian Maryunani (2021) menjelaskan, bahwa penanganan rasa sakit dapat ditempuh melalui pengobatan atau cara-cara alami. Pengobatan umumnya memakai pereda nyeri atau opioid, namun berpotensi memunculkan dampak negatif dari obat-obatan tersebut. Sementara itu, salah satu cara alami yang diberikan pada pasien adalah senam dengan bola *gym*

*ball*. Terapi ini mampu mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa sakit tanpa menimbulkan efek samping, atau efek sampingnya sangat kecil.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irhas Syah dkk (2022), senam *gym ball* menjadi alternative olahraga yang menjanjikan. Olahraga ini tidak hanya membantu mendapatkan bentuk tubuh yang di idamkan, tetapi juga meningkatkan kesehatan, terutama bagi ibu hamil. Latihan ini bermanfaat untuk menyeimbangkan tubuh, memperbaiki postur tubuh dan tulang belakang, memperkuat otot perut, serta meningkatkan kondisi emosional. Latihan *gym ball* ini dapat memperbaiki struktur dan fungsi tulang belakang pada ibu hamil, serta mengurangi resiko kerusakan akibat perubahan anatomi dan kelainan tulang belakang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anggraini C. S, dkk (2022), didapati adanya penurunan tingkat rasa sakit setelah penggunaan *gym ball*. Pada kasus pertama, skala nyeri berkurang dari 8 menjadi 4, dan pada kasus kedua, turun dari rentang 4-6 menjadi 1-3. Dapat ditarik kesimpulan bahwa senam *gym ball* sangat efektif mengurangi *low back pain* pada ibu hamil trimester III. Sejalan dengan hasil penelitian Janah et al (2022), yang menunjukkan bahwa senam *gym ball* menyebabkan penurunan skala nyeri, yaitu pada subjek I dari 6 menjadi 2, dan pada subjek II dari 7 menjadi 3. Ibu hamil trimester III sebaiknya rutin melakukan *gym ball* sesuai panduan tenaga kesehatan agar intensitas nyeri punggung berkurang dan proses persalinan lebih lancar.

Hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di UPTD Puskesmas Gunungsitoli, tercatat ada 21 ibu hamil pada bulan Januari tahun 2025. Saat peneliti mewawancarai 4 ibu hamil yang memasuki trimester ketiga, mereka menyatakan merasakan sakit punggung bawah (LBP). Selain itu, para ibu hamil tersebut juga mengungkapkan belum pernah mencoba senam *gym ball* untuk mengatasi *low back pain* yang mereka alami. Dengan adanya data ini, peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul penerapan senam *gym ball* untuk menangani *low back pain* (LBP) pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri akut di wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah bagaimana penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain (LBP)* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli?

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Untuk menggambarkan penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain (LBP)* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli 2025.

### 2. Tujuan Khusus

- a) Mengambarkan pengkajian keperawatan tentang penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain (LBP)* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.
- b) Mengambarkan diagnosa keperawatan tentang penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain (LBP)* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.
- c) Mengambarkan intervensi keperawatan tentang penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain (LBP)* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.
- d) Mengambarkan implementasi keperawatan tentang penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain (LBP)* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.
- e) Mengambarkan evaluasi keperawatan tentang penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain (LBP)* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Bagi Responden

Diharapkan studi kasus ini akan berguna serta memperkaya wawasan para responden. Lebih lanjut, temuan penelitian ini bisa menjadi masukan berharga dalam menentukan pilihan terapi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk meredakan nyeri pada responden, khususnya melalui latihan senam *gym ball*.

##### 2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian kasus ini diarahkan untuk menawarkan ide, rekomendasi, dan materi yang berguna dalam menyusun rencana perawatan, melakukan, dan memberikan pelatihan teknik non-obat pada pasien *low back pain* melalui implementasi senam menggunakan bola *gym*.

##### 3. Bagi Institusi D-III Keperawatan Gunungsitoli Kemenkes Poltekkes

Medan

Penelitian studi kasus ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif untuk meningkatkan mutu pendidikan. Selain itu, semoga bisa menjadi sumber referensidan materi bacaan yang bermanfaat, khususnya terkait implementasi senam *gym ball* pada pasien *low back pain* di Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli, Politeknik Kesehatan Medan Kementerian Kesehatan.