

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Primigravida merupakan wanita yang sedang hamil untuk pertama kalinya. Kehamilan, khususnya pada primigravida, memicu berbagai perubahan fisik dan hormonal. Perubahan-perubahan ini berpotensi menimbulkan sejumlah masalah kesehatan, termasuk nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bawah pada primigravida sering disebabkan oleh perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, dan relaksasi ligamen akibat hormon kehamilan. (Suriati *et al.*, 2021)

Senam Pilates merupakan bentuk latihan yang berfokus pada penguatan otot inti, fleksibilitas, dan postur tubuh. Senam Pilates dirancang untuk membantu individu mengembangkan kesadaran tubuh dan meningkatkan kualitas gerakan, sehingga dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, terutama pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. (Silalahi *et al.*, 2023)

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2023 nyeri punggung menyerang 619 juta ibu hamil di seluruh dunia dan jumlah kasusnya diperkirakan meningkat menjadi 834 kasus pada tahun 2025 Menurut Jurnal Internasional Ginekologi & Persalinan tahun 2021,

Latihan pilates yang dilakukan oleh ibu hamil pada trimester ketiga terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi rasa sakit punggung (RamirezVelez, 2021). Lebih lanjut, berdasarkan penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Obstetri dan Ginekologi serta Biologi Reproduksi, pilates efektif memperkuat otot perut dan punggung pada ibu hamil trimester ketiga, yang pada gilirannya dapat membantu mencegah kelahiran prematur. (Bae, Y, 2021).

Menurut Kemenkes RI tahun 2018, total seluruh ibu hamil di Indonesia sebesar 5.291.143 orang, sementara menurut Riskesdas ibu hamil yang berada di wilayah DKI Jakarta sebanyak 187.291 orang. Penelitian terkait nyeri punggung bawah selama masa kehamilan dilakukan di seluruh Indonesia, prevalensi yang dilaporkan bervariasi dari 5,2% hingga 76,7% dengan usia

kehamilan 14 sampai 41 minggu yang mengalami nyeri sedang hingga berat dengan menggunakan alat ukur *Numeric Pain Rating Scale* (NPRS) (Fenny *et al.*, 2024)

Data dari Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022 menunjukkan terdapat 7.476 kasus nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester kedua dan ketiga. Jumlah ini mengalami penurunan yang cukup besar dibandingkan angka kasus pada tahun sebelumnya. (Data Prov.Sumsel,2022)

Pengalaman kehamilan pertama bagi seorang wanita adalah sebuah fase baru yang melibatkan perubahan fisik dan emosional, yang seringkali menimbulkan berbagai masalah psikologis. Calon ibu yang baru pertama kali hamil mungkin merasa tidak terbiasa dengan pertumbuhan perut dan peningkatan berat badan, menyebabkan ketidaknyamanan, serta memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai perawatan kehamilan yang diperlukan. (Suriati *et al.* , 2021)

Nyeri punggung merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu primigravida, prevalensi di Sumatera Utara, dengan laporan menunjukkan bahwa antara 60%-90% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah, yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan kualitas hidup selama kehamilan. (Berita Kesehatan *et al.*, 2022)

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil primigravida trimester III disebabkan karena pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur , dan beban tambahan yang ditanggung selama kehamilan, yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan kesehatan ibu selama proses persalinan, ibu primigravida sering kali merasakan nyeri yang lebih intens karena kurangnya pengalaman sebelumnya. (Maulana *et al.*,2020)

Nyeri punggung merupakan masalah umum yang sering dialami wanita hamil, terutama menjelang persalinan. Banyak ibu hamil memilih untuk beristirahat saat merasakan sakit ini, dengan harapan keluhannya akan mereda dengan sendirinya. Namun, menunda penanganan nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak negatif pada periode kehamilan trimester III (Kebidanan & Kesehatan, 2024)

Salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan Pilates. Melakukan latihan Pilates dapat membantu mengoreksi postur tubuh yang buruk serta mengatasi berbagai masalah terkait kesehatan tulang belakang. Latihan Pilates berperan krusial dalam menjaga kebugaran ibu hamil, khususnya dalam meminimalkan keluhan sakit punggung dan berpotensi memperlancar jalannya persalinan. (Agustina & Paryono, 2024)

(Laras *et al.*, 2022) menyatakan berdasarkan tinjauan dua studi terdahulu, penerapan senam pilates terbukti efektif mengurangi tingkat rasa sakit. Senam pilates berpotensi menjadi solusi untuk meringankan nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil pada trimester ketiga.

Berdasarkan hasil penelitian (Agustina & Paryono, 2024) Penelitian Anggita Mubyar dan rekan (2022) memperlihatkan bahwa senam Pilates berkontribusi pada penurunan intensitas nyeri. Pada penelitian pertama, skala nyeri berkurang dari 2-5 menjadi 0-4. Sementara itu, penelitian kedua menunjukkan perubahan signifikan; sebelum Pilates, 60% partisipan (9 orang) merasakan nyeri sedang dan 40% (6 orang) mengalami nyeri berat. Setelahnya, proporsi tersebut berubah menjadi 40% (6 orang) tanpa nyeri, 46,7% (7 orang) dengan nyeri sedang, dan 6,7% (1 orang) merasakan nyeri. Dengan demikian, studi-studi tersebut mengindikasikan adanya pengurangan skala nyeri punggung, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan Pilates efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian (Indriyani *et al.*, 2023.) Setelah mengikuti senam pilates dua kali seminggu selama 15-20 menit per sesi, kedua subjek penelitian, Ny. Y dan Ny. S, mengalami pengurangan tingkat nyeri punggung. Nyeri punggung Ny. Y menurun dari skala 4 menjadi 2, sementara Ny. S mengalami penurunan dari skala 4 menjadi 3.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di Klinik Bersalin Niar Medan Amplas pada tanggal 12 Desember 2024. Jumlah ibu primigravida trimester III pada tahun 2024 dari bulan Januari hingga

Desember tercatat sebanyak 255 dan didapatkan data 5 orang yang tidak mengetahui tentang senam pilates untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu primigravida.

Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas senam Pilates dalam mengurangi rasa sakit punggung bawah pada Ibu Primigravida Kali Di Trimester III Di Klinik Niar Medan Amplas pada tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “ Bagaimana Penerapan Latihan Senam Pilates Untuk Mengurangi Masalah Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Primigravida Di Klinik Niar Medan Amplas”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh penerapan senam pilates terhadap.mengurangi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu primigravida di klinik Niar Medan Amplas

2. Tujuan Khusus:

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat nyeri punggung bawah pada ibu primigravida sebelum mengikuti program senam Pilates.
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat nyeri punggung bawah pada ibu primigravida sesudah mengikuti program senam pilates
- c. Untuk membandingkan gambaran tingkatan nyeri pada punggung bawah sebelum dan sesudah melakukan senam pilates

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi peneliti

Diharapkan studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan pengetahuan sehingga membantu para ibu hamil untuk mengetahui masalah masalah yang akan dihadapi

2. Bagi Tempat Peneliti

Diharapkan studi kasus ini dapat menjadi dasar pengetahuan bagi klinik bersalin dalam pemberian asuhan keperawatan pada ibu primigravida terhadap nyeri punggung bawah

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi sebagai sumber bermanfaat bagi peningkatan mutu pendidikan dan dapat dimanfaatkan sebagai sumber bacaan di perpustakaan program studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan..