

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan masa ketika terdapat janin di dalam rahim seorang wanita. Kehamilan terjadi karena adanya pembuahan dimana cairan mani suami bertemu dengan sel telur istri, setelah proses pembuahan janin terbentuk dan tumbuh didalam rahim ibu yang merupakan tempat berlindung yang aman dan nyaman. Kehamilan normal lamanya 280 hari (40 minggu) pembagian kehamilan dibagi dalam 3 trimester. Trimester pertama kehamilan dari 0-12 minggu, Trimester kedua berlangsung antara 12-24 minggu, Dan Trimester ketiga berada diantara 24-40 minggu (Lingga Togianur, 2024).

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan perubahan signifikan pada tubuh wanita, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil trimester III, adalah nyeri punggung bawah, hal ini menjadi salah satu ketidaknyamanan ibu hamil. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi serta kelengkungan tulang belakang yang meningkat menjelang akhir kehamilan (Rahayu et al., 2023).

Nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksan (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas). Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu, nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat berdiri, duduk, berbaring, dan bahkan saat melakukan aktifitas rumah. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat menimbulkan kesulitan berjalan. Nyeri punggung ini dapat bersifat muskuloskeletal atau dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah perburukan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas,

hingga gangguan psikologis seperti stres. Sebanyak 57,7% nyeri punggung bawah ini mengganggu ibu hamil (Agustin, dkk 2024).

Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi keluhan nyeri punggung adalah senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil guna memperkuat otot perut, ligamen, dan otot dasar panggul. Latihan ini bertujuan untuk menjaga elastisitas tubuh, memperbaiki postur, dan mengurangi risiko trauma tulang belakang. Selain itu, senam hamil dapat merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh untuk meredakan nyeri (Al Umamanir. F & Kiki Megasari, 2023).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah global mencapai sekitar 53,3% pada wanita, dan sekitar 50% wanita mengalami nyeri punggung kronis yang dimulai selama kehamilan. Di Indonesia, 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang, sementara 32% mengalami intensitas ringan.

Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami nyeri punggung sebanyak 107.000 orang (28,7%). Populasi di Provinsi Jakarta terdapat 67.976 ibu hamil dan yang mengalami nyeri punggung sebanyak 35.587 orang (52,3%). Sementara data prevalensi di Kalimantan Timur adalah sebesar 21,9% (Amin & Novita, 2022).

Menurut (Nisa *et al.*, 2022) menyebutkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang pada kehamilannya. Di provinsi Jawa Barat diperkirakan sekitar 36,8-69,7% dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri punggung. Dari 12 responden ibu hamil ditemukan 10 responden (83%) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Penyebab terjadinya nyeri punggung bawah pada kehamilan bermacam-macam dan saling berhubungan, diantaranya yaitu bertambahnya berat badan pada kehamilan, perubahan postur tubuh, peregangan otot rektus abdominis, maupun stress emosional.

Kehamilan merupakan proses bersatunya sel telur dan sel sperma yang dapat terjadi di dalam maupun di luar rahim, yang kemudian berakhir dengan kelahiran bayi dan keluarnya plasenta melalui jalan lahir. Trimester ketiga kehamilan dimulai saat usia kehamilan mencapai antara 28 hingga

40 minggu. Salah satu keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil pada masa ini adalah nyeri punggung. Nyeri pada punggung bagian bawah yang cukup berat sering kali berdampak pada menurunnya kemampuan ibu hamil dalam menjalankan aktivitas secara optimal.

Hasil penelitian dari (Pola *et al.*, 2024) dengan wawancara yang dilakukan terhadap ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cikampek, ditemukan bahwa 7 dari 10 responden mengalami keluhan nyeri punggung. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah dengan melakukan senam hamil. Penerapan senam hamil bertujuan untuk mengevaluasi tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Intervensi senam hamil ini dilakukan selama lima hari dengan pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri, dari skala 5 (nyeri sedang) sebelum senam menjadi skala 1 (nyeri ringan) setelah senam dilakukan. Berdasarkan penurunan tingkat nyeri tersebut, diharapkan ibu hamil dapat rutin melakukan senam hamil agar tetap merasa nyaman dalam beraktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian (Said *et al.*, 2022) dengan judul: “Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro”. Dengan hasil penelitian karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (case study). Subyek yang digunakan yaitu dua ibu hamil Trimester III. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan senam hamil selama 5 hari, terjadi penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Bagi ibu hamil Trimester III diharapkan dapat melakukan senam hamil secara rutin agar dapat menurunkan nyeri punggung sehingga ibu nyaman dalam melakukan aktivitas.

Hasil penelitian (Putri & Wijayanti, 2024) dengan judul :”Penerapan Senam Hamil Trimester 3 Pada Ny. A Dengan Nyeri Akut (Nyeri Punggung)” dalam penelitian ini adalah studi kasus, dengan metode pengambilan sample yaitu purposive sampling. Sample yang diambil dalam penelitian ini adalah seorang ibu hamil dengan nyeri punggung sedang skor

5, data diambil dengan menggunakan metode observasi partisipatif, wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi. Setelah dikumpulkan data yang ada dianalisis dengan menggunakan domain analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil pada responden dapat mengurangi nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester 3 dari skor 5 ke-2 dalam waktu 8 hari intervensi. Dengan Kesimpulan penelitian ini Senam hamil dapat menurunkan nyeri pada ibu hamil trimester 3.

Menurut (Wirda & Ernawati, 2020) tingkat nyeri punggung bawah pada trimester pertama sekitar 16,7%, trimester kedua 31,3%, dan trimester ketiga adalah 53%, yang meningkat dengan bertambahnya usia kehamilan. Keluhan nyeri punggung yang diderita ibu hamil belum bisa dianggap normal.

Senam hamil dapat mengurangi keluhan selama kehamilan seperti nyeri punggung karena pada senam hamil terdapat latihan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Tujuan penerapan senam hamil adalah untuk membantu menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III (Said *et al.*, 2022).

Menurut (Kurniasih, 2020) melakukan senam hamil secara rutin pada ibu hamil dapat meredakan nyeri pada punggung. Selain itu, dengan melakukan senam hamil, tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang berfungsi untuk membantu meredakan nyeri pada punggung bawah.

Berdasarkan Survey awal yang dilakukan data persalinan yang diperoleh dari rekam medis Klinik Pratama Niar Patumbak dari bulan April 2024-April 2025 sebanyak 387 ibu melakukan pemeriksaan kehamilan dengan rata-rata 53 ibu memeriksa kehamilan setiap bulannya di klinik Niar Patumbak. Hasil observasi terhadap ibu Trimester III Sebagian besar mengatakan nyeri pada punggung belakang selama memasuki Trimester III.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus yakni “Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan sebuah masalah, yaitu “Bagaimana Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam melakukan Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu Melakukan Pengkajian Keperawatan Terhadap Pasien Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak.
- b. Mampu Menentukan Diagnosa Keperawatan Terhadap Pasien Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak.
- c. Mampu Menerapkan Intervensi Keperawatan Terhadap Pasien Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak.
- d. Mampu Melakukan Implementasi Terhadap Pasien Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak.
- e. Mampu Melakukan Evaluasi Keperawatan Terhadap Pasien Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak.
- f. Mampu Untuk Mendokumentasikan Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak

D. Manfaat

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Pendidikan Hasil penulisan ini bisa menjadi bahan pembelajaran yang berharga bagi program studi Keperawatan di poltekkes kemenkes medan dalam konteks penerapan asuhan keperawatan kepada pasien ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung. Institusi pendidikan dapat menggunakan ini untuk menilai tingkat penguasaan mahasiswa terhadap penerapan asuhan keperawatan pada pasien pada ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini bisa menjadi umpan balik berharga bagi perawat yang bertugas agar mereka dapat memberikan asuhan keperawatan yang lebih baik, meningkatkan mutu pelayanan kepada pasien ibu hamil Trimester III Di Klinik Niar Patumbak.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Menjadi sumber informasi dan referensi untuk mengembangkan asuhan keperawatan maternitas pada penerapan senam hamil pada ibu hamil Trimester III dengan masalah nyeri punggung Di Klinik Niar.