

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita yang didalam rahimnya terdapat embrio atau fetus. Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi hingga lahirnya janin, dan lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi hingga partus yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu (Kuswanti, 2014).

Jumlah ibu hamil pada tahun 2018 tercatat sekitar 5.291.143 jiwa. Sedangkan di Sumatera Utara, jumlah ibu hamil mencapai 336.528 jiwa (Kemenkes, 2018).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan pada ibu hamil khususnya pada kehamilan trimester III. Negara yang prevalensi tertinggi dengan nyeri punggung terdapat di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan, Afrika serta Nigeria. Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Latin menunjukkan adanya peningkatan angka kejadian nyeri punggung bawah yang signifikan selama 14 tahun terakhir dari 3,9% pada tahun 1992 sampai 10,2%. Sedangkan prevalensi untuk nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan kehamilan di Australia terdapat sekitar 35% sampai 80%. Dalam Rodrigues, et al, 2011 menambahkan bahwa 50% sampai 80% terjadi nyeri punggung pada ibu hamil dengan rata-rata prevalensinya 57%. (Kristianson, 2015).

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik dan perubahan psikologis. Kehamilan umumnya menimbulkan

ketidaknyaman seperti sakit punggung, pegal-pegal pada kaki. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi perkembangan janin yang semakin meningkat. Peningkatan fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih kedepan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises, dan kram pada kaki (Mediarti, dkk, 2014).

Nyeri punggung bawah pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktivitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung bawah dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalankan aktivitasnya dengan normal. Kemungkinan implikasi yang disebabkan nyeri punggung bawah sebagai salah satu ketidaknyaman selama kehamilan harus mendapatkan perhatian yang tepat dan perawatan yang tepat dan perawatan yang benar (Ayanniyi, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lichayati dan kartikasari(2013), tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil dipolindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan tahun 2013, hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung.

Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ke-3, yaitu 20-30 minggu kehamilan. (Frida & Sunarti, 2015). Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan perengangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan

pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang. Disamping itu, latihan penguatan dan perengangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan (Widyawati & Syahrul, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan sejak bulan September- februari 2020 di berbagai sumber pencarian internet, didapat sebanyak 10 jurnal yang membahas Efektivitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Tahun 2019”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalahnya adalah “Bagaimana Efektivitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Tahun 2019?”

C. Tujuan Penelitian

C.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III Tahun 2019.

C.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung ibu hamil yang tidak dilakukan senam hamil berdasarkan studi literature.

- b. Mengidentifikasi nyeri punggung ibu hamil yang dilakukan senam hamil berdasarkan studi literature.

D. Manfaat Penelitian

D.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang efektivitas senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III serta sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk menyelesaikan studi di Poltekkes Kemenkes RI Medan Prodi D-IV Kebidanan.

D.2 Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yaitu :

1) Bagi mahasiswa

Menambah wawasan pengetahuan dan keterampilan bagi mahasiswa mengenai efektivitas senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

2) Bagi ibu hamil trimester III

- a) Ibu hamil mendapat pengetahuan bagaimana cara mengatasi nyeri punggung pada saat usia kehamilan memasuki trimester III
- b) Dengan senam hamil secara rutin, dapat mengurangi rasa nyeri atau tidak nyaman pada ibu hamil serta membuat tubuh ibu hamil menjadi bugar.

3) Manfaat bagi Intitusi Pendidikan

Dapat memberikan referensi baru dan memperkaya ilmu kebidanan khususnya tentang senam hamil.

E. Keaslian penelitian

Penelitian Efektivitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III hampir serupa dengan :

- a. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pudji Suryani dengan judul Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga tahun 2018 bahwa peneliti menggunakan metode penelitian Pre eksperimen one grup pre-test post-test.
- b. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yanika Purimama dengan judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III bahwa peneliti menggunakan metode penelitian Pre eksperimen dengan desain penelitian one grup pre-test post-test.
- c. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mera Delima, dkk dengan judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III bahwa peneliti menggunakan metode penelitian Quasi Eksperimen dengan desain two grup pre-test post-test.