

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester II merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri. Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan caesar. Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester II kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks sehingga nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan serta dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan (Purnamasari, 2019). Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal (Purnamasari, 2019).

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat (Palupi dkk., 2017). Angka kejadian ibu hamil dengan nyeri punggung sebanyak 50-80% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung yang cukup mengganggu selama kehamilan. Pada wanita hamil, tercatat sekitar 50% wanita mengalami nyeri punggung

dan sekitar 10 % dari wanita dengan nyeri punggung kronis dimulai ketika dia hamil. Nyeri punggung pada kehamilan banyak dialami ketika memasuki bulan 6 kehamilan. Sekitar 80% wanita akan mengalami nyeri punggung di beberapa titik selama kehamilan. Juga bisa menyebabkan sakit pada punggung selama kehamilan terjadi akibat perubahan otot tulang punggung (70%).

Hasil dari berbagai laporan disebutkan, penelitian pada ibu hamil di Indonesia pada tahun 2013 di Indonesia wanita yang mengalami nyeri punggung hingga sampai 90% selama kehamilan menempatkan nyeri punggung sebagai gangguan yang serius pada kehamilan (Medforth, 2013). Berdasarkan hasil penelitian Ratih (2014), pada ibu hamil mengalami *low back pain* (nyeri punggung) di Provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 65% dari 100%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Polindes Desa Ponteh Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan pada tanggal 30 Agustus 2022 melalui wawancara pada 10 ibu hamil trimester II didapatkan 7 orang (70%) ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung, dan 3 orang (30%) lainnya ibu hamil dengan keluhan konstipasi (Sumber Data Primer, 2022)

Nyeri pada punggung merupakan masalah yang sering dikeluhkan selama kehamilan. Faktor yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung karena meningkatnya kadar hormon yang mempengaruhi fleksibilitas otot-otot pada jaringan. Penyebab dari nyeri punggung salah satunya adalah peningkatan berat badan, hal ini dapat menyebabkan mudah lelah dan nyeri pada punggung. Pembesaran perut, tingginya fundus uteri menyebabkan beban tubuh pada ibu hamil semakin ke depan, hal itu menyebabkan tulang

belakang semakin ke belakang sehingga ibu sering mengalami nyeri, pegal dan kram (Wicaksana, 2016).

Aktivitas juga memicu terjadinya nyeri punggung, hal ini karena melakukan aktivitas yang berlebih, seperti berdiri terlalu lama, mengangkat beban terlalu berat. Akibatnya ibu tidak dapat melakukan aktivitas, kualitas tidur dan istirahat mengalami gangguan, dan timbul rasa tidak nyaman. Perubahan yang terjadi pada masa kehamilan tersebut mungkin dapat menjadi penyulit selama masa kehamilan maupun masa persalinan. Penyulit selama masa kehamilan misalnya nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri panggul, serta sesak nafas. Adanya penyulit selama masa kehamilan dan selama masa persalinan serta penyulit pada bayi dapat meningkatkan angka kematian ibu dan angka kematian bayi (Kosanke, 2019).

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain (Palupi & Kolifah, 2017).

Salah satu tindakan untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan melakukan latihan senam hamil. Karena didalam senam hamil terdapat gerakangerakan yang dapat memperkuat ligament dan otot-otot yang membuat relaksasi, dapat meregangkan otot-otot pada punggung dan panggul,

membuat otot menjadi tidak tegang dan kaku, otot menjadi lebih elastis sehingga nyeri berkurang dan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung. Dari uraian masalah diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “pengaruh senam ibu hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II di Polindes Desa Ponteh Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan”

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh senam ibu hamil dengan penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II di Polindes Desa Ponteh Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini diketahui pengaruh senam ibu hamil dengan penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II di Polindes Desa Ponteh Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester II sebelum dilakukan senam ibu hamil di Polindes Desa Ponteh Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan
2. Diketahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester II sesudah dilakukan senam ibu hamil di Polindes Desa Ponteh Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan

3. Diketahui ada pengaruh senam ibu hamil dengan penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II di Polindes Desa Ponteh Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan

1.4 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu cara dalam pengembangan ilmu kesehatan khususnya kesehatan ibu dengan menerapkan senam hamil sebagai upaya menurunkan intensitas nyeri punggung

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini sebagai masukan bagi ibu hamil untuk melakukan senam hamil agar dapat mengatasi keluhan nyeri punggung yang dirasakan saat kehamilannya

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat di jadikan pertimbangan dalam pengambilan tindakan asuhan kebidanan bagi ibu hamil.

3. Bagi Institusi Penelitian

a. Sebagai bahan masukan dalam kegiatan proses belajar mengajar terutama mengetahui pengaruh senam hamil untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada saat kehamilan

b. Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi mahasiswa Universitas Wiraraja

4. Bagi Peneliti

Sebagai masukan atau informasi awal untuk mengembangkan penelitian yang sangat berharga, sebagai saran melatih diri untuk menganalisa dan memecahkan masalah dengan metode ilmiah sesuai dengan ilmu pengetahuan yang telah di dapat dari bangku kuliah.

1.5 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul penelitian	Metode	Hasil
Fita Ainur Rofiqoh, Hindyah Ikel, Inayatur Rosyidah	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 2	Jenis penelitian ini adalah pre experimental dengan menggunakan desain penelitian one group pre post test design	Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri 2 (sedikit lebih nyeri) yaitu 20 responden (66.7%), skala nyeri 0 yaitu 0, skala nyeri 1 yaitu 0, skala nyeri 3 yaitu 10 responden, skala nyeri 4 yaitu 0, skala nyeri 5 yaitu 0 dan sesudah dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala nyeri 1 (sedikit nyeri) yaitu 17 responden (56.7%). Uji statistik Wilcoxon menunjukkan p value adalah $0,00 < 0,05$ sehingga H1 diterima
Dheby Firdayani, Ita Ni'matuz Zuhroh, Devi Fitria Sandi	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Bawah Hamil Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii	Jenis penelitian ini adalah pre experimental dengan rancangan one group pretest posttest design	Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 19 responden

				(54,3%), sedangkan setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden (62,9%). Uji statistik Spearman Rank menunjukkan ρ value = $0,000 < \alpha$ (0,05) sehingga H1 diterima
Kurniati Devi Purnamasari	Nyeri Punggung Bawah Pada Hamil Trimester II Dan III	Desain deskriptif lintang	studi potong	Responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, 50% mengalami nyeri sedang dan sebanyak 30% mengalami nyeri berat disertai dengan gejala penyerta. Meski merupakan suatu masalah, 82% remaja hanya membiarkan saja saat nyeri timbul atau hanya minum air hangat dan menekan bagian yang sakit (18%). Para ibu hamil trimester II dan III mencari pertolongan kepada suami dan keluarga (87,2%) mengenai masalah yang timbul dan hanya, 12,8% dari ibu hamil trimester II dan III yang mencari pertolongan ke tenaga kesehatan/ bidan
Isah Palupi, Kolifah, Imam Affandi	Eka Mas Ali Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester II Dengan Nyeri Punggung Di Bpm Sri Hardi, Amd.Keb Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang	Jenis penelitian ini adalah berupa studi kasus yang dilakukan pada dua ibu hamil di BPM Sri Hardi, Amd.Keb selama 2 minggu.		Asuhan menunjukkan bahwa pada kasus 1 dan kasus 2 pada kunjungan ke-3 sudah tidak nyeri yang dirasakan di punggung. Selama kunjungan ke-3 baik pada kasus 1 maupun kasus 2 diberikan intervensi, yaitu, kompres air panas, senam hamil, KIE tentang personal

hygiene, pentingnya
minum tablet Fe.

