

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan sebagai filtrasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi, bila dihitung dari saat fertilisasi hingga bayi lahir. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional.(Rahmawati et all, 2016).

Badan kesehatan dunia memperkirakan ada sekitar 200 juta kehamilan pertahun.(Saptarini&Suparmi, 2016). Perubahan fisiologi pada kehamilan antara lain perubahan fisik, perubahan serta perubahan fisiologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menyebabkan ketidaknyamanan. Perubahan fisiologis pada trimester III salah satunya terjadi pada sistem muskuloskeletal menyebabkan terjadi nyeri punggung (Nugraheni dan Romdiyah, 2019).

Nyeri punggung terjadi karena postur tubuh yang berubah seiring dengan membesarnya uterus dan janin selama hamil, sehingga mengakibatkan pergeseran pusat gravitasi yang menyebabkan ibu mengalami perasaan tidak nyaman, nyeri bagian belakang pada tulang punggung atas dan pinggang sampai anus sehingga fleksibilitas otot menurun (*American Pregnancy Organisation,2014;Nugraheni dan Romdiyah,2019*). Sekitar 50-72 % dari wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah namun keluhan ini masih dianggap hal yang umum terjadi pada ibu hamil (Keskin et al, 2012;Nugraheni & Romdiyah, 2019). lebih dari dua pertiga dari ibu hamil mengalami sakit punggung dan hampir satu perlima mengalami nyeri punggung bawah. Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelumnya pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum.Nyeri punggung sering diperparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “ nyeri punggung lama”, *backache* ini ditemukan pada 45% wanita dan meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut.(Febriana, 2014;Megasari, 2015)

Menurut Yulianti dan Nurheti (2010) Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja, salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan dan mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga senam hamil. (Fitriani, 2018)

Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-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. (Yosefa, et al, 2013; Miratu Megasari, 2015). Menurut penelitian Lina Fitriana (2018) berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *t-test* dapat bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah senam hamil dengan nilai total nilai rata-rata penurunan yaitu 26 dan nilai *p.value* 0,000 yang artinya H_0 ditolak berarti ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan penurunan nyeri punggung. Senam hamil dapat memberikan keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan ibu hamil, memperlancar peredaran darah mengurangi keluhan kram atau pegal-pegal, dan mempersiapkan pernafasan aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan. (Anik & Yetty, 2011; Fitriani, 2018)

Menurut penelitian Megasari (2015) hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak paling banyak berusia 20-35 tahun (83,3%), multigravida (83,3%), beradapun trimester 2 (53,3%), ibu rumah tangga (90%), tingkat pendidikan menengah (86,7%), pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,40 dan berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan signifikan dengan nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$. Pada kelompok kontrol terjadi penurunan intensitas nyeri namun tidak signifikan dengan selisih rata-rata intensitas nyeri sebesar 0,47 dan berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan tidak signifikan dengan nilai $p(0,159) > \alpha(0,05)$. Hasil uji *t independent* dimana diperoleh $p(0,001) < \alpha(0,05)$. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil

pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan senam hamil, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif terdapat penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Menurut penelitian Susilawati (2017) bahwa 37 orang responden 19 orang responden (51%) memiliki sikap negatif dan tidak pernah melakukan senam hamil bahkan tidak mengetahui manfaatnya, sedangkan 18 orang responden memiliki sikap positif dan sering melakukan senam hamil dan mengetahui manfaat senam hamil, Rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil kemungkinan disebabkan karena kurangnya kesadaran dan rasa ketertarikan responden terhadap senam hamil, Selain itu disebabkan oleh tingkat pengetahuan yang rendah sehingga kemampuan untuk memahami dan mengaplikasikan suatu objek jadi kurang padahal tingkat pengetahuan memegang peran yang cukup penting terhadap kemampuan individu pengetahuan akan mendukung pelaksanaan senam hamil dengan mengetahui manfaat senam hamil maka ibu akan berfikir pentingnya senam hamil bagi ibu dan janin. Karena ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan aktivitas (Purwati & Agustina, 2016; Suryani & Ina & Handayani, 2018). Ibu hamil perlu diberikan pengetahuan yang banyak mengenai menjaga kesehatan tubuh dan menjaga kebugaran tubuh guna mengurangi masalah kehamilan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III dengan cara salah satunya memberikan edukasi mengenai senam hamil untuk membantu meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Dapat disimpulkan bahwa masalah yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Dari masalah yang ada penulis akan memberikan pengetahuan dengan media buku saku tentang edukasi penerapan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Alasan menggunakan media buku saku adalah karena buku saku dapat memuat banyak informasi senam hamil, manfaat senam hamil, dan gambar gerakan senam hamil.

Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan proyek akhir ini adalah buku saku mengenai edukasi penerapan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Buku saku tersebut berisi informasi senam hamil, manfaat senam hamil, dan gambar gerakan senam hamil.

Diharapkan hasil luaran ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan pembaca mengenai manfaat senam hamil, manfaat untuk ibu hamil guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk menjaga kesehatan ibu dan janin.