

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan impian setiap wanita dan merupakan salah satu cara untuk mencapai kesempurnaan seorang ibu. Proses ini diawali dengan adanya pembuahan (konsepsi), masa pembentukan bayi dalam rahim, dan diakhiri dengan adanya lahirnya sang bayi (Datta dalam Yosefa dkk, 2014). Kehamilan adalah keadaan di mana janin dikandung di dalam tubuh wanita, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan dan kemudian diakhiri dengan persalinan (Cunningham dalam Alloya, 2016). Bila dihitung dari *fertilisasi* hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional (Winkjosastro dalam Rahmawati dkk, 2016).

Saat kehamilan akan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga terjadi perubahan biokimia, fisiologis, bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim. Perubahan ini sebenarnya bertujuan untuk menjaga metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan janin, serta persiapan persalinan dan menyusui dengan tingkatan yang bervariasi di setiap trimesternya (Emilia&Freitag dalam Yosefa dkk, 2014). Meskipun tenaga kesehatan sering menyebutnya sebagai gangguan kecil semasa kehamilan, keadaan ini jelas tidak dianggap ringan oleh si wanita yang telah mengalaminya, saat perubahan pada tubuh semasa kehamilan menimbulkan beberapa rasa sakit dan nyeri (Nolan dalam Lichayati&Kartikasari, 2013).

Nyeri merupakan sensori subyektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual, potensial, atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian saat terjadi kerusakan (*Internasional Association for study of pain* (IASP) dalam Solehati&Kosasih, 2015). Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh

sistem tubuh, perubahan ini berdampak pada sistem *cardiovaskuler*, sistem pernafasan, sistem hormonal, system *gastrointestinal* maupun sistem *musculoskeletal* (Yosefa dkk, 2014). Perubahan pada sistem *musculoskeletal* selama kehamilan yaitu terjadi perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara menyolok. Peningkatan *distensi abdomen* yang membuat panggul miring ke depan, penurunan *tonus* otot perut, dan peningkatan beban berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang (*realignment*) *kurvatura spinalis*. Payudara yang besar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan *lumbar* menonjol. *Lordosis progresif* merupakan gambaran karakteristik pada kehamilan normal. Untuk mengkompensasi posisi *anterior uterus* yang terus membesar seiring dengan perkembangan kehamilan, *lordosis* menggeser pusat gravitasi ke belakang pada tungkai bawah. Mobilitas sendi *sakroiliaca*, *sacrocoxygeal* dan sendi *pubis* bertambah besar, sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman pada punggung bagian bawah, khususnya pada akhir kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi si ibu seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki dan lain sebagainya (Purwati&Agustina, 2013). Bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan, mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot *abdomen* meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar *pelvis* dan tegangan tambahan dapat dirasakan di atas ligamen tersebut. Perubahan-perubahan yang terkait itulah sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada *musculoskeletal* (Bobak dkk dalam Yosefa dkk, 2014).

Perubahan *musculoskeletal* sering menyebabkan ibu merasakan nyeri pada daerah punggung terutama daerah punggung bawah. Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Walsh dalam Yosefa dkk, 2014). 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 (Fraser dalam Lichayati&Kartikasari, 2013). Sekitar 50-72% dari wanita mengalami nyeri punggung bawah saat mereka hamil, nyeri ini akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilannya (Pain dalam Wahyuni dkk, 2016). Ibu hamil dengan nyeri punggung bawah mengeluh terganggunya aktivitas fisik sehari-hari seperti naik tangga (47%), berjalan (40%), bekerja berat (28%), berpartisipasi dalam latihan (30%), terganggunya kualitas tidur (58%), 10% dari semua ibu hamil dengan nyeri punggung bawah terpaksa mengambil cuti dari pekerjaannya, nyeri punggung yang tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung *pascapartum* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Fraser dalam Wahyuni dkk, 2016).

Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon *relaksin*. Hal ini mempengaruhi *fleksibilitas* jaringan *ligamen* yang akhirnya meningkatkan kadar mobilitas sendi di *pelvis* dan akan berdampak pada kestabilan *spinal* dan *pelvis* serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Nyeri punggung juga bisa disebabkan oleh perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Prabawo dalam Wahyuni dkk, 2016). Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, riwayat nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kasalahan postur tubuh saat melakukan aktivitas rumah (Braxshaw dalam Yosefa dkk, 2014).

Seiring terjadinya perubahan tersebut ibu hamil akan mengalami proses adaptasi yang seringkali menimbulkan ketidaknyamanan pada trimester III, diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15%, *konstipasi* 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala

20%, *striae gravidarum* 50%, *hemoroid* 60%, sesak nafas 60%, dan sakit punggung 70% (Astuti dalam Rahmawati dkk, 2016). Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90% sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung. Sepertiga dari mereka akan menderita nyeri hebat, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. 80% wanita hamil yang menderita nyeri punggung saat hamil mengatakan bahwa itu mempengaruhi rutinitas sehari-hari mereka, 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja (Katonis *et al* dalam Alloya, 2016). Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Nyeri punggung bawah pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktivitas ibu hamil tidak terganggu (Garshasbi dalam Saudah&Anggraini, 2013). Menurut Yulianti dan Nurheti dalam Megasari (2015), salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti Senam Hamil. Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti Senam Hamil bila kandungan sudah mencapai usia 6 bulan (Asrinah dalam Megasari, 2015). Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah Senam Hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ *genital*, bagian perut yang kian membesar, dan lain-lainnya (Agnesia dalam Megasari, 2015). Senam dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti *varises*, sakit punggung serta nyeri otot dan persendian, meningkatkan stamina yang sangat diperlukan selama persalinan dan menguatkan serta mengencangkan otot yang paling banyak mempengaruhi dalam kehamilan seperti otot pelvis, otot perut dan otot punggung (Hanton dalam Rahmawati dkk, 2016).

Senam Hamil adalah 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. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta

meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam Hamil juga dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena di dalam Senam Hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot *abdomen* (Yosefa dkk dalam Megasari, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di *Mommies Clinic* Surakarta, diketahui bahwa jumlah ibu hamil trimester III di klinik tersebut tercatat 17 orang, dengan hasil pada 13 ibu hamil trimester III di *Mommies Clinic* mengalami nyeri punggung bawah yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari seperti berjalan atau berdiri terlalu lama, saat mengambil barang di bawah, duduk terlalu lama dan saat mengangkat beban berat, dari kejadian di atas dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat mempengaruhi atau mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga penulis tertarik untuk mengangkat judul skripsi “Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di *Mommies Clinic* Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah yang diteliti adalah: “Apakah ada pengaruh antara Senam Hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III?”.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh Senam Hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kondisi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan Senam Hamil
- b. Mengetahui skor nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Senam Hamil

- c. Mengetahui pengaruh nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah diberikan Senam Hamil

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Penulis

Menambah ilmu, pengalaman, wawasan dan pengetahuan penulis tentang pengaruh Senam Hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

2. Bagi Profesi

Memberi pedoman tentang pengaruh Senam Hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi bagi dunia pendidikan khususnya di bidang kesehatan untuk melakukan pelayanan kesehatan

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pengaruh Senam Hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III