

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa Kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan Fisik maupun Psikis. Perubahan Fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri Punggung pada Wanita Hamil terjadi pada Kehamilan trimester II dan III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat Pembesaran Rahim dan Peregangan dari otot Penunjang, karena hormone relaksasin (Hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan. Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan Senam Hamil. Senam Hamil merupakan terapi Latihan gerak yang diberikan pada Ibu Hamil untuk mempersiapkan dirinya baik Fisik maupun Mental, Senam Hamil dapat meringankan Nyeri Punggung yang dirasakan ibu hamil karena di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan Nyeri pada Punggung. (Yosefa dkk, 2019).

Nyeri punggung di Indonesia lebih sering di jumpai pada ibu hamil dan pada golongan usia 30 tahun. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berusia 20-35 tahun (83,3%), multigravida (83,3%), berada pada 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 $p(0,159) < \alpha(0,05\%)$. Hasil uji t independent dimana $p(0,001) < \alpha(0,05)$. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok control sesudah diberikan senam hamil, dengan demikian

BAB 1

dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil (Megasari, 2019).

Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2021 menurut Kemenkes RI mencapai 5.256.483 orang (Kemenkes RI, 2021). Sedangkan berdasarkan data dari riset Kesehatan Dasar tahun 2019, prevalensi dari ibu hamil di Indonesia adalah 4,8%, sedangkan untuk wilayah Lampung adalah 3,9% dan keluhan yang sering disampaikan ibu hamil saat melakukan Antenatal Care adalah nyeri Punggung (Dinkes Provinsi Lampung, 2021).

Nyeri punggung akibat perubahan postur tubuh, ini bukanlah suatu penyakit hanya suatu gejala, nyeri punggung akibat kehamilan merupakan rasa yang kurang nyaman. Semakin besar beban maka akan mempengaruhi bentuk postur tubuh ibu hamil. Peningkatan kadar hormon relaksin memberikan efek bertambahnya elastisitas kulit, yang dampaknya akan meningkatkan transformasi pada panggul sehingga mengakibatkan ketidakstabilan panggul ibu hamil (Amin dan Novita, 2022).

Senam yang dilakukan ibu hamil disebut senam hamil, senam ini disarankan untuk sering dilakukan selama kehamilan antara trimester 2 dan 3 dengan pengawasan ahlinya. Senam hamil dapat memperkuat otot perut, membuat elastis pada otot dan ligament yang ada di punggung dan merelaksasi. Sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung. Melaksanakan gerakan senam hamil secara teratur selain dapat mencegah meringankan nyeri punggung juga dapat menjaga Kesehatan fisik ibu dan janin (Rahayu et al, 2023).