

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri punggung merupakan kejadian yang sering terjadi pada ibu hamil dan akan meningkat keluhannya saat ibu memasuki trimester III (Wulandari et al, 2020). Keluhan ini dimulai pada usia kehamilan 24 minggu hingga menjelang persalinan. Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China. Di Indonesia, berdasarkan hasil penelitian dari berbagai wilayah terdapat 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung.

Selama masa kehamilan, wanita akan merasakan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, hal tersebut merupakan perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan dengan mempengaruhi kerja pada system tubuh beberapa diantaranya yaitu sistem kardiovaskuler, sistem endokrin, sistem pernafasan dan sistem muskuloskeletal khususnya pada kerangka aksial yang menyebabkan terjadinya keluhan nyeri punggung (Syalfina et al, 2022).

Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022 prevalensi ibu hamil mencapai 70%. Hasil penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Fenomena nyeri pada bagian punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi 50%-80%.

Kehamilan akan mengalami perubahan secara fisiologis dan sering mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu. Salah satu ketidaknyamanan ibu hamil yaitu nyeri punggung .Kondisi ini dapat terjadi akibat tekanan pada otot sehingga menyebabkan sendi tertekan dan peregangan yang berulang. Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri punggung ibu adalah melakukan senam hamil. Ada beberapa ketidaknyamanan ibu hamil yaitu nyeri punggung

mencapai presentasi tertinggi yaitu 70% dibandingkan ketidaknyamanan yang lain (Rahmawati et al, 2016).

Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung karena senam hamil merupakan serangkaian latihan fisik untuk menelastiskan otot-otot ligament dan otot abdomen. Di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot dan ligament yang ada di punggung sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung (Intarti dan Pusitasari, 2017). Salah satu peran dan fungsi bidan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan yaitu sebagai educator. Setelah mempertimbangkan dari beberapa aspek *booklet* merupakan salah satu media yang dapat digunakan bidan untuk memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada para ibu hamil terkhususnya trimester III dengan keluhan nyeri punggung.

Dalam memberikan edukasi khususnya senam ibu hamil, diperlukan media untuk alat bantu dalam edukasi serta keterampilan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu *booklet*. *Booklet* adalah buku kecil yang berisi tulisan atau gambar atau keduanya tentang kesehatan yang ditunjukkan untuk sasaran yang dapat membaca. *Booklet* di nilai lebih efisien meningkatkan pengetahuan karena akan membantu responden untuk mengingat. Adapun kelebihan media *booklet* adalah dapat digunakan sebagai media atau alat untuk belajar mandiri, dapat dipelajari isinya dengan mudah, mudah untuk dibuat, diperbanyak, dan disesuaikan, dapat dibuat secara sederhana dan biaya yang relative murah. (Katmawati et al, 2021). Manfaat *booklet* antara lain bagi tenaga kesehatan khususnya bidan yaitu dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan dan KIE. Adapun manfaat bagi masyarakat yaitu memberikan informasi, pengetahuan dan menambah wawasan bagi ibu hamil mengenai pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung.

Dari uraian diatas penulis tertarik untuk membuat luaran berupa *booklet* dengan judul “Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Dengan Media Booklet”.