

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alamiah (normal) dan bukan proses patologis. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Tyastuti, 2016). Kehamilan pada umumnya mengalami perubahan dan adaptasi yang akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan dan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Sukeksi, 2018). Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang paling sering terjadi pada ibu hamil trimester III dan merupakan keluhan yang umum terjadi pada ibu hamil, diperkirakan 70% wanita hamil mengeluh nyeri punggung bawah pada saat kehamilan (Purnamasari, 2019). Faktor predisposisi meliputi penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, peregangan berulang, banyak anak, kadar relaksin yang tinggi. Perubahan postur dan instabilitas panggul dapat menimbulkan nyeri punggung selama kehamilan dan setelahnya.

Keluhan nyeri punggung yang di alami ibu hamil prevalensi di Indonesia sebesar 60-80%, di Jawa Tengah 40%, dan di Semarang tahun 2021 sebanyak 73,3%. 4 dari 5 ibu yang mengalami nyeri punggung di kelurahan potronayan untuk menangani nyeri punggung hanya istirahat saja. Hal tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian nyeri punggung masih tinggi, namun solusi dalam menangani nyeri punggung masih kurang.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shella Ayu Nur Janah (2022). Penerapan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro, selama 7 hari. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan

gymball, terjadi penurunan yaitu pada subyek I dari 6 menjadi 2 dan subyek II dari 7 menjadi 3. Ibu hamil trimester III disarankan untuk melakukan gymball secara rutin dan sesuai arahan petugas kesehatan sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung.

Salah satu peran dan fungsi bidan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan yaitu sebagai educator atau pendidik. Setelah mempertimbangkan berbagai aspek pembuatan video merupakan salah satu media yang efektif dapat digunakan bidan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, informasi, dan Edukasi) kepada masyarakat khususnya ibu hamil.

Video mampu merebut 94% saluran masuknya pesan atau informasi kedalam jiwa manusia melalui mata dan telinga serta mampu untuk membuat orang pada umumnya mengingat 50% dari apa yang mereka lihat dan dengar dari tayangan program. Pesan yang disampaikan melalui media video dapat mempengaruhi emosi yang kuat dan juga dapat mencapai hasil cepat yang tidak dimiliki oleh media lain (Dwyer 2020). Kelebihan media video pembelajaran adalah mampu menjelaskan suatu kejadian nyata melalui sebuah proses dan media video ini merupakan kombinasi dari audio dan visual yang membuat penyampaian materi lebih efektif dan cepat. Kekurangan media video pembelajaran adalah membuat pembelajaran menjadi satu arah, memerlukan biaya yang mahal untuk pembuatan video (Apriansyah, dkk. 2020).

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat KIE berupa video dengan judul "Manfaat gymball dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke III". Pembuatan video edukasi ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke 3 diharapkan mampu menjadi media KIE untuk ibu ha