

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Indonesia terdapat ibu hamil 5.324.562 jiwa pada tahun 2017. Provinsi Jawa Tengah jumlah ibu hamil mencapai 590.984 jiwa pada tahun 2017 (Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI, 2018). Kabupaten Boyolali jumlah ibu hamil tahun 2017 untuk indikator K4 adalah 94,40% ditingkat Kabupaten. Kecamatan Ngemplak 93,60 % pada tahun 2017 (Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2017). Jumlah ibu hamil pada trimester 1 sebanyak 125 orang, trimester 2 sebanyak 142 orang, dan trimester tiga sebanyak 194 orang dari jumlah ibu hamil pada tahun 2018 (Puskesmas Kecamatan Ngemplak, 2018).

Penelitian tentang pengaruh *prenatal exercise* untuk penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil ini dilakukan karena kurangnya penelitian yang memadai mengenai olahraga dan kehamilan, sehingga ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah selama masa kehamilan masih banyak dihiraukan oleh kebanyakan ibu hamil dan apabila nyeri punggung bawah selama kehamilan tidak ditangani secara benar dan tepat akan menimbulkan penyakit lainnya setelah ibu hamil melahirkan dan nyeri punggung bawah akan muncul kembali di kehamilan berikutnya. Nyeri punggung bawah terjadi akibat pembesaran uterus yang mempengaruhi perubahan postur tubuh selama kehamilan.

Nyeri punggung merupakan keluhan umum ibu hamil. Ditandai sebagai ketidaknyamanan aksial atau para-sagital di daerah lumbar bawah dan bersifat muskuloskeletal. Disebabkan oleh kombinasi faktor mekanik, hormonal, peredaran darah, dan psikososial. Pilihan pengobatan seringkali buruk, karena penyebab sakit punggung tidak selalu dipahami sepenuhnya, perawatan yang tersedia biasanya memiliki tingkat keberhasilan rendah dan terutama terdiri dari penyesuaian gaya hidup dan istirahat (Sabino, J. dan Grauer J.N., 2008:137)

Prenatal exercise atau senam hamil dilakukan untuk mempersiapkan fisik selama kehamilan dan persalinan. Latihan ini berguna untuk mempersiapkan otot kaki untuk menyesuaikan pertambahan berat badan ketika hamil, melatih organ pernapasan agar dapat menyesuaikan perubahan keadaan perut sehingga dapat melakukan rileksasi, mengajarkan cara mengontrol sikap tubuh dalam menghadapi pertambahan berat janin dan mengajarkan kembali refleks postural, melatih otot perut dan panggul serta otot sekitar paha agar dapat terkontrol kekuatannya dan melatih calon ibu agar dapat mempersiapkan fisik dan mental dengan relaksasi seraya mengontrol kerja otot secara benar (Latief, A. 2016:59).

Penelitian ini dilakukan, banyak ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang/punggung bawah selama masa kehamilan sebagai kompensasi dari pembesaran uterus dan penambahan berat badan. Latihan *prenatal exercise* juga mudah dilakukan oleh ibu hamil selama masa kehamilannya karena latihan ini dapat dilakukan secara duduk dan tidur, dengan pengawasan dari tenaga medis (bidan setempat, fisioterapi, dan dokter) untuk menghindari kejadian yang tidak diinginkan baik dari kondisi ibu maupun janin yang dikandung.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti mengambil rumusan masalah “Apakah ada pengaruh *prenatal exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil ?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum :

Mengetahui pengaruh *prenatal exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di BPM Ririn Yunianti dan BPM Atih Sumiyati.

2. Tujuan khusus :

- a. Menganalisa hasil pengamatan nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebelum diberikan implementasi *prenatal exercise*
- b. Menganalisa hasil pengamatan nyeri punggung bawah pada ibu hamil sesudah diberikan implementasi *prenatal exercise*

- c. Menganalisa hasil pengamatan dari pengaruh implementasi *prenatal exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil

D. MANFAAT PENULISAN

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Masyarakat :
 - a. Mengetahui cara mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil selain dengan obat pereda nyeri
 - b. Penelitian ini juga dapat dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilannya yang semakin besar dengan pengawasan dari bidan dan fisioterapi setempat
2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Fisioterapi :
 - a. Sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan *prenatal exercise* untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil
 - b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang fisioterapi tentang tindakan *prenatal exercise* untuk penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi fisioterapi
3. Penulis memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset fisioterapi di tatanan pelayanan fisioterapi, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan *prenatal exercise* pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yosefa, dkk (2013) Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berusia 20- 35 tahun (83,3%), suku minang (63,3%), 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 signifikansi 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 terdapat signifikansi dengan nilai $p (0,159) > \alpha (0,05)$. Hasil uji *t independent* dimana diperoleh $p (0,001) < \alpha (0,05)$. 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 terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Persamaan: penelitian saya dengan penelitian terdahulu, yaitu sama-sama melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil (*prenatal exercise*).

Perbedaan: penelitian terdahulu melakukan untuk mengetahui efektifitas senam hamil, sedangkan penelitian saya untuk penurunan nyeri punggung.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Suryani, P. dan Ina Handayani (2018) ini menggunakan rancangan pre-eksperimen one group pre-test post-test. Pengambilan sampel dilakukan secara Multistage Sampling yang dilakukan terhadap 12 responden. Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Gang Kelor. Variabel diukur menggunakan instrumen pre-test post test sebelum dan setelah diberikan perlakuan senam hamil. Uji statistik menggunakan uji one sample t test dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan nyeri pinggang ($p=0,003$), nyeri punggung ($p=0,003$), bengkak pada kaki (0,025) dan kram pada kaki (0,003). **Persamaan:** penelitian saya dengan penelitian terdahulu, yaitu sama-sama melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil (*prenatal exercise*). **Perbedaan:** penelitian terdahulu melakukan untuk semua keluhan yang dirasakan ibu hamil selama kehamilan, sedangkan penelitian saya hanya untuk nyeri punggung.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Anggeriani, R. (2018) ibu yang melakukan senam hamil di BPM Lismarini Tahun 2017 sebanyak (83,3%). Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam hamil pada ibu hamil trimester

III. Metode analitik dengan pendekatan cross-sectional. Dengan pengambilan sampel dilakukan secara sistematis total sampling. Hasil bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung (p-value 0,000), dan ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung (p-value 0,000). Terdapatnya hubungan senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Persamaan:** penelitian saya dengan penelitian terdahulu, yaitu sama-sama melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil (*prenatal exercise*). **Perbedaan:** penelitian terdahulu menggunakan pengambilan sampel secara total sampling, sedangkan penelitian saya menggunakan teknik *consecutive sampling*.

4. Penelitian yang dilakukan M.J. Mota, dkk (2015) menunjukkan bahwa LBP terkait dengan kehamilan sangat lazim. Intensitas nyeri, frekuensi, durasi dan gangguan tidur yang disebabkan oleh LBP selama kehamilan memiliki dampak besar pada kinerja wanita hamil kegiatan sehari-hari mereka, yang diperparah dengan kehamilan lanjut. Meskipun prevalensi dan keparahan gejala LBP sebagian besar tidak diobati karena: 1) asumsi perempuan bahwa LBP selama kehamilan normal atau tidak dapat diobati dan 2) kurangnya rujukan pengobatan (mis. ke fisioterapi), saran atau resep oleh dokter. Beberapa wanita menerima perawatan fisioterapi dan mereka melaporkan penurunan rasa sakit dan peningkatan kualitas hidup. Prevalensi LBP yang tinggi (67,6%) pada wanita hamil, dikumpulkan dengan sampel yang serupa karakteristik sosial-demografis dan kebidanan. **Persamaan:** penelitian saya dengan penelitian terdahulu, yaitu sama-sama melakukan penelitian tentang nyeri punggung pada kehamilan. **Perbedaan:** penelitian saya dengan penelitian terdahulu pada pengumpulan sampel untuk penelitian.