

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan 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 (Purnamasari, 2019). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Nyeri punggung pada ibu hamil mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28 yaitu tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum (Setiawati *et al.*, 2019).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Purnamasari (2019), menunjukkan bahwa wanita hamil yang mengalami nyeri punggung sekitar 88,2%. Wanita hamil usia kehamilan 14-22 minggu mengalami kejadian nyeri punggung sekitar 62%. Diantara semua wanita ini, 47–60 % melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5–7 bulan. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Rahmawati (2016) di wilayah Sukoharjo, dari 10 orang ibu hamil trimester III, 8 ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil merasakan ketidaknyamanan seperti sakit punggung, kram dan bengkak pada kaki, sedangkan 2 orang ibu hamil yang melakukan senam hamil merasakan kenyamanan dikehamilan trimester III.

Dampak keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ibu merasa tidak nyaman beraktivitas atau aktivitas terganggu, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita thrombosis vena (Setiawati *et al.*, 2019). Umumnya gangguan nyeri punggung pada ibu hamil bersifat fisiologis, namun dapat berubah menjadi patologi apabila tidak diatasi dengan tepat. Sehingga ibu hamil yang mengalami nyeri punggung harus diberikan asuhan dan penanganan yang tepat (Dewi *et al.*, 2018). Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil (Megasari, 2015).

Senam hamil berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Rahayu dan Yunarsih, 2019). Contoh gerakan senam hamil yang dapat dilakukan berupa gerakan tangan dan kaki, panggul, pinggang, lutut, dan posisi berdiri, jongkok, membungkuk, merangkak, dan terlentang (Sindhu, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di bidan Desa Pandeyan. Dari data sekunder yang didapat menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 30 ibu hamil terhitung dari tanggal 1 - 22 Februari 2020. Sebanyak 12 ibu hamil trimester III mengeluh nyeri punggung dan belum ada kegiatan senam hamil pada setiap bulannya. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Desa Pandeyan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi faktor penyebab masalah diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mendiskripsikan skala nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan senam.
- b. Mendiskripsikan skala nyeri punggung pada ibu hamil sesudah dilakukan senam.
- c. Mendiskripsikan skala nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wacana dalam pengembangan ilmu pengetahuan kebidanan tentang senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi ibu hamil

Membiasakan ibu hamil melakukan senam hamil secara mandiri untuk mengurangi keluhan nyeri.

b. Bagi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi dan menjadi media informasi mahasiswa dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.

