

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Varney (2006) selama kehamilan, wanita akan mengalami perubahan baik secara anatomi, fisiologi, maupun psikologi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. Nyeri punggung adalah salah satu rasa tidak nyaman yang paling sering dirasakan pada saat kehamilan. Sedangkan Fraser (2009) mendefinisikan nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan otot punggung atau pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan.

Nyeri punggung terjadi pada kehamilan dilaporkan dengan insiden bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan hampir mendekati 70% di Australia. Menurut Eillen (2007) Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengalami nyeri punggung yang hebat selama kehamilan dan 36% dalam kajian Ootsgard pada tahun 1991 melaporkan nyeri punggung yang signifikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lichayati dan Kartikasari, tentang Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di polindes desa Tlanak kecamatan kedungpring Kabupaten lamongan tahun 2013, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil

mengalami nyeri punggung dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung.. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Megasari tahun 2015 di RB Fatmawati Pekanbaru dari 47 responden ditemukan 16 responden (34,0%) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, karena tidak mengikuti senam hamil dan 31 responden (66,0%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung karena mengikuti senam hamil

Nyeri punggung ini biasanya akan meningkat rasanya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri punggung merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuh pada saat hamil. Menurut Varney (2006) perubahan ini disebabkan oleh perbesaran uterus yang semakin berat, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban.

Seorang ahli kebidanan Myra pada tahun 2009 mengubah pernyataan tentang aktivitas fisik selama kehamilan dari wanita hamil boleh berolahraga, menjadi wanita hamil harus melakukan olahraga untuk kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Menurut Rahmi (2008) olahraga sangat penting bagi ibu hamil, untuk tetap mendapatkan tubuh sehat dan bugar. Akan tetapi, olahraga yang dilakukan harus sesuai dengan perubahan fisik. Senam yang tepat dilakukan oleh ibu hamil adalah senam hamil. Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Sri Lumintu Surakarta pada tanggal 12 Mei 2017 dari hasil wawancara pada 5 ibu hamil diperoleh data bahwa 2 orang tidak nyeri punggung karena

mengikuti senam hamil, 1 orang mengalami nyeri ringan dan mengikuti senam hamil dan 2 orang mengalami nyeri sedang dan berat karena tidak mengikuti senam hamil.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diambil rumusan masalahnya adalah apakah penerapan senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil?

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil

2) Tujuan Khusus

a) Mengidentifikasi nyeri punggung ibu hamil sebelum mengikuti senam hamil

b) Mengidentifikasi nyeri punggung ibu hamil setelah mengikuti senam hamil.

c) Mengetahui perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan senam hamil pada ibu hamil.

D. Manfaat Penelitian

1) Bagi Pasien

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan atau informasi tambahan pengetahuan bagi pasien tentang metode pemberian asuhan Keperawatan pada ibu hamil tentang senam hamil.

2) Bagi Institusi (Pelayanan)

Diharapkan hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi untuk tetap memberikan pelayanan asuhan keperawatan pada ibu hamil tentang senam hamil.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi menambah referensi terhadap peneliti yang lain dan dapat menjadi perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.