

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah peristiwa yang dimulai dari konsepsi (pembuahan) dan berakhir dengan permulaan persalinan. Kehamilan merupakan suatu perubahan dalam rangka melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, menghasilkan janin yang tumbuh di dalam Rahim ibu, dan selanjutnya dapat dijelaskan tingkat pertumbuhan dan besarnya janin sesuai kehamilan, pada setiap dilakukan pemeriksaan kehamilan. Rentang waktu atau awal terjadinya pembuahan (bertemunya sel telur wanita dengan sel sperma laki-laki) sampai bayi dalam kandungan ibu lahir. Masa ini dalam normal akan berlangsung selama kurang lebih 36-40 minggu (muhimah, 2010).

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subyektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatnya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Nyeri akan menimbulkan berbagai masalah, baik fisik maupun psikologis. Masalah-masalah tersebut akan saling berkaitan. Apabila masalah-masalah tersebut tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah yang kompleks (Hidayat & Musrifatul, 2014).

Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28 tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, selain itu menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh mayer yang dikutip oleh yosefa, Febrian ea all (2014) nyeri punggung sering diperparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama” *backache* ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hamper bertahan pada tingkat tersebut. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bias dibiarkan begitu saja menurut Yuliarti dan Nurheti (2010) salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia 6 bulan (asrinah,2010) jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada orgal

genital, baik perut kian membesar dan lain-lainya. Sebaiknya ibu hamil mempersiapkan segala hal yang bisa membantu selama masa hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah dengan melakukan senam hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Widianti dan proverawati, 2010).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligament-ligamen, serta otot dasar punggung yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan resiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (yosefa,*et all*, 2013).

Senam dapat mengurangi berbagai gangguan umumnya terjadi selama masa kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (*varises*), sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian: meningkatkan stamina, yang sangat diperlukan dalam persalinan, dan paling banyak yang dipengaruhi oleh kehamilan: otot pelvis, otot perut dan otot pinggang. Program senam hamil karena senam hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh, karena pengaruh Rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser kedepan. Gerak-gerakan senam untuk menggerakkan otot pantat, punggung, bahu dan perut. Hasil yang menunjukkan bahwa ibu-ibu yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama tiga bulan (Trimester terakhir) (Hanton, 2010).

Menurut fenderasi obstetric ginekologi internasional, kehamilan dedefinisikan sebagai fertilisasi atau pernyataan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 8 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (kartikasari dan Nuryanti, 2016).

Prevalensi ibu hamil di Indonesia tahun 2016 sebanyak 5.354.594 orang di provinsi Jawa Tengah tahun 2016 sebanyak 602.395 orang (profil kesehatan Indonesia, 2016).

Prevalensi ibu hamil di Surakarta tahun 2017 sebanyak 10.757 orang dengan rincian di kecamatan Laweyan sebanyak 1.896 orang, kecamatan Serengan sebanyak 967 orang, kecamatan Pasar Kliwon 1.647 orang, kecamatan Jebres sebanyak 2.781 orang, kecamatan Banjarsari sebanyak 3.466 orang (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2017). Berdasarkan rincian tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi ibu hamil terbanyak di kecamatan Banjarsari dengan cakupan puskesmas Nusakan sebanyak 595 orang, Puskesmas Manahan sebanyak 390 orang, Puskesmas Gilingan sebanyak 528 orang, puskesmas Banyuwangi 661 orang, puskesmas Setabelan sebanyak 236 orang, puskesmas Gambirsari 1.056 orang.

Wanita selama kehamilan memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Ketidaknyamanan ringan pada trimester I yaitu sering buang air kecil dan perasaan mual-mual. Ketidaknyamanan pada trimester II seperti sakit punggung, vena varises, kontraksi Braxton Hicks, kram kaki, vagina discharge, konstipasi, nyeri disekitar tulang. Ketidaknyamanan pada trimester III yaitu frekuensi berkemih, sakit punggung, dispnea, vena varikos, kontraksi Braxton Hicks, kram kaki, vaginal discharge, konstipasi, nyeri disekitar tulang. Ketidaknyamanan yang sering dialami dan sangat mengganggu pada trimester III salah satunya nyeri punggung. (Hutahaean, 2013).

Annelie, dkk (dalam Irianti dkk, 2014:85) hal yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung ibu hamil yaitu seiring bertambahnya usia kehamilan, dan perkembangan janin yang menyebabkan mautan didalam uterus bertambah, menjadikan uterus terus membesar. Pembesaran uterus ini akan memaksa ligament dan otot-otot tubuh, pengaruh hormone pun menyebabkan relaksasi otot-otot tubuh. Robinson dkk (dalam Irianti dkk, 2014:86) menyatakan bahwa selain pengaruh anatomis, tingkat stres yang diakibatkan rasa kekhawatiran, tekanan dan pengaruh psikologi lain selama hamil menjadi faktor pendukung terjadinya nyeri punggung ini. Rangsangan stres menstimulus otot-otot menjadi menegang memicu timbulnya nyeri.

Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard et al. tahun 1991 melaporkan nyeri punggung yang signifikan (Kartikasari dan Nuryanti, 2016).

Prevalensi ibu hamil tertinggi adalah di Puskesmas Gambirsari sebesar 1.056 orang. Dari total jumlah ibu hamil di Puskesmas Gambirsari terdapat dua ibu hamil trimester tiga primipara yang belum pernah dan belum mengetahui senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung.

Berdasarkan data kunjungan ibu hamil di Desa Bayan Kadipiro Gambirsari Surakarta terdapat empat ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung bawah. Ny.E adalah salah satu ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung. Ny.A mengatakan nyeri punggung masih bisa ditahan dan tidak menggunakan aktivitas sehari-hari. Responden belum pernah mengetahui manfaat, tujuan dan gerakannya senam hamil. Responden belum pernah melakukan senam hamil. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester ketiga di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimanakah penerapan senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung ibu trimester ke III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Gambirsari.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui penerapan senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester ke III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Gambirsari.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil di Puskesmas Gambirsari.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil di Puskesmas Gambirsari.

- c. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester ke III dalam menghadapi persalinan di puskesmas gambirsari.

3. Manfaat penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi penelitian maupun bagi pembaca untuk menambah wawasan tentang manfaat terapi senam hamil untuk menurunkan kecemasan, beberapa manfaatnya adalah sebagai berikut :

- a. Penulis

Menambah ilmu pengetahuan melalui penerapan penelitian tentang penerapan senam hamil untuk menurunkan kecemasan ibu trimester ke III memberikan terapi nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu trimester ke III.

- b. Ibu hamil

Teknik senam hamil dapat di jadikan sebagai salah satu pilihan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan kecemasan ibu trimester ke III.

- c. Masyarakat

Sebagai masukan bagi masyarakat bahwa teknik senam hamil sebagai salah satu pilihan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan kecemasan pada ibu trimester ke III .