

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis atau proses alamiah yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin yang dihitung dari hari terakhir haid (HPHT), hamil normal atau aterm adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). kehamilan ini dibagi menjadi tiga trimester, kehamilan trimester pertama mulai 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua mulai 14-28 minggu, dan kehamilan trimester ketiga mulai 28-41 minggu (Wirda et al. 2020)

Dalam keadaan hamil sistem muskuloskeletal banyak mengalami perubahan, dalam hal ini terjadi hyper lordosis yang disebabkan oleh kompensasi posisi uterus yang membesar dan menggeser berat ke belakang lebih tampak pada masa trimester III yang menyebabkan rasa sakit bagian tubuh belakang karena meningkatnya beban. Perubahan ini menyebabkan rasa tidak nyaman di punggung bagian bawah seperti nyeri lumbar dan nyeri ligament terutama diakhir kehamilan (Mardinasari et al. 2022)

Angka kejadian ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di Indonesia sekitar 88,2%. Wanita hamil usia kehamilan trimester III mengalami kejadian nyeri punggung sekitar 62%, nyeri pada punggung selama kehamilan bervariasi antara 35% ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang dan 60% ibu hamil mengalami nyeri punggung ringan (Khalifah 2019)

Nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III dapat mengakibatkan ketidaknyamanan ibu hamil dalam beraktivitas sehari-hari, seperti ketakutan, kecemasan sehingga dapat meningkatkan stress dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan (Soeharyo Hadi Saputro 2017). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung salah satunya dengan senam hamil. Pentingnya latihan fisik relaksasi senam hamil dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot perut sehingga dapat mencegah atau mengatasi nyeri punggung (Arista Candra, Ni Made Sintha, and Ni Luh Seri 2019).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukan ibu hamil, oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan khususnya nyeri punggung serta mempersiapkan fisi dan psikis dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir (Rahmawati, Rosyidah, and Marharani 2016).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Resmawanti & Nasrayanti (2019) yang berjudul Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trisemester III di Puskesmas Solo Sulawesi Selatan bahwa senam

hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada kehamilan primigravida maupun multigravida.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana penatalaksanaan senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III?

## **C. Tujuan Asuhan**

Mengetahui penatalaksanaan senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III.

## **D. Manfaat Asuhan**

### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil trisemester III bahwa penatalaksanaan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Tenaga kesehatan**

Diharapkan dapat dijadikan acuan dalam mengaplikasikan senam hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III.

#### **b. Bagi Klien**

Diharapkan dapat menjadi informasi bagi ibu untuk melakukan secara mandiri dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III.

**c. Bagi Penulis**

Diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana dalam menambah wawasan dalam ilmu kebidanan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III.

**d. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi mahasiswanya dalam pemberian asuhan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trisemester III.

