

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang terjadi secara alamiah dan fisiologis yang dialami oleh wanita untuk menjaga kelangsungan peradaban manusia, kehamilan bukanlah suatu proses yang patologis melainkan kondisi normal namun dapat berubah menjadi patologi.

Pada saat hamil ibu akan mengalami perubahan secara fisik maupun psikologis, atas dasar perubahan tersebut biasanya akan timbul ketidaknyamanan pada kehamilan TM I, TM II dan TM III. Pada Sistem *muskuloskeletal*, wanita hamil mengalami perubahan hormon *estrogen* dan *progesterone* yang menimbulkan terjadinya relaksasi ligamen-ligamen dalam tubuh menyebabkan meningkatnya mobilitas dari sambungan/otot terutama otot-otot pada *pelvic*. Bersamaan dengan membesarnya ukuran uterus perubahan kurva tulang belakang biasanya menjadi salah satu ciri pada seorang ibu hamil. Perubahan tersebut dapat meningkatkan ketidaknyamanan dan rasa sakit pada bagian belakang yang bertambah seiring dengan penambahan umur kehamilan. (Jannah,2012).

Nyeri punggung adalah nyeri yang dirasakan di bagian punggung yang berasal dari otot, persarafan, tulang, sendi atau struktur lain di daerah tulang belakang. Nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar

ke bokong dan paha dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika (Robson & Waugh, 2011).

Sampai dengan 90% wanita dapat mengalami nyeri punggung selama kehamilan sehingga menempatkan nyeri punggung sebagai gangguan minor yang paling sering terjadi pada kehamilan. Obesitas, riwayat masalah punggung dan *paritas* yang lebih besar meningkatkan kecenderungan terjadinya nyeri punggung (Medforth, 2011).

Angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Korea dan Israel. Sementara yang terjadi di Amerika bagian Utara, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya berkisar antara 21% hingga 89,9% (Anshari, 2010; Nuzulul, 2015). Angka kejadian nyeri punggung di Indonesia saat kehamilan dari 180 ibu yang diteliti, 47% mengalami nyeri punggung (Suharto, 2001; Nuzulul, 2015).

Nyeri punggung saat hamil dapat memperburuk keadaan dan kualitas hidup ibu hamil. Kondisi lebih parah ketika nyeri menyebar ke area pelvis dan lumbar yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan alat bantu jalan (Lukman & Ningsih, 2009). Nyeri punggung dan panggul dapat menyebabkan perburukan mobilitas, gangguan kemampuan mengemudi kendaraan, kesulitan melanjutkan tugas sehari-hari, komitmen terhadap pekerjaan, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas (Robson & Waugh, 2011).

Nyeri punggung dapat dikurangi bahkan dicegah dengan melakukan latihan-latihan tubuh selama hamil, yaitu dengan senam hamil. Selain senam hamil beberapa hal lain yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi pijat, akupuntur,

komunikasi yang akan menimbulkan rasa senang dan tenang pada ibu, menjaga cara mobilisasi dan sikap tubuh yang baik (Sadr, et al.2012; Husin,2014; Syafirani, 2015). Asuhan kebidanan dan fisioterapi juga dapat dilakukan dengan program latihan terencana yang terbukti mengurangi nyeri (Robson & Waugh, 2011).

Menurut jurnal penelitian dengan judul *Effect Of Therapeutic Exercises On Pregnancy-Related Low Back Pain And Pelvic Girdle Pain* yang diteliti oleh Skempel et al (2017). Olahraga ringan atau senam hamil berpengaruh pada tingkat keparahan nyeri *lumbopelvic* pada kehamilan,serta efektif mengurangi intensitas nyeri punggung dan tingkat kecacatan kehamilan dengan *p value* $(0,001) < \alpha$ (0,05).

Sedangkan dalam jurnal penelitian yang berjudul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil di BPS Ny.Widia Kecamatan Turi lamongan (Sulistiana, Martini & Amalia; 2011), Jurnal Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil (Yosefa,Misrawat & Hanseli; 2013) dan jurnal penelitian Pengaruh senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Ny.Immatus Sholehah,Amd.Keb di desa Kebon Agung Kec.Ujungpangkah Kab.Gresik (purwati & agustina, 2015) dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan *p value* $(0,001) < \alpha$ (0,05).

Senam Hamil bermanfaat untuk memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur pernafasan (Saminem, 2009). Selain itu senam hamil bermanfaat untuk meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot,

merangsang paru-paru dan jantung juga kegiatan otot dan sendi,menenangkan pikiran dan tubuh, membantu ibu menyimpan energi agar siap menghadapi persalinan dan meredakan sakit punggung. (Jimenez Sheery LM,200; Sulistiana,dkk 2011).

Sesuai latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan pada kehamilan berupa penatalaksanaan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

Keluhan nyeri punggung sering dialami oleh wanita hamil khususnya dimulai dari usia kehamilan trimester II sampai trimester III, nyeri punggung disebabkan oleh perubahan fisiologi anatomi ibu hamil diantaranya karena *hormon estrogen* dan *progesteron* terjadi relaksasi *ligament-ligament* dalam tubuh menyebabkan peningkatan mobilitas dari sambungan/otot terutama otot-otot pada *pelvic* serta perubahan uterus yang semakin besar dan berat menyebabkan kurva tulang punggung menjadi melengkung. Salah satu cara untuk mengurangi keluhan nyeri punggung yaitu dengan melakukan senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, *ligament-ligament*, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Dari uraian diatas penulis merumuskan masalah “Apakah penatalaksanaan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III?”.

C. Tujuan

Mengetahui penurunan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah penatalaksanaan senam hamil.

D. Manfaat Asuhan

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil asuhan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan asuhan kebidanan dalam menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan hasil asuhan ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan asuhan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung.

b. Bagi Klien

Diharapkan hasil asuhan ini dapat menjadi informasi bagi ibu hamil untuk melakukan perawatan mandiri dalam mengatasi nyeri punggung.

c. Bagi Pemberi asuhan

Diharapkan hasil asuhan ini dijadikan sebagai sarana dalam menambah wawasan dalam ilmu kebidanan.