

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu proses penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang selanjutnya akan terjadi nidasi. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampailahirnya janin. Lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Prawirohardjo,2013).

Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda pada setiap trimesternya. Perubahan tersebut salah satunya berdampak pada sistem muskoletal yang sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang keluar dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung, selain itu kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Walsh, 2008).

Nyeri punggung pada umumnya bersifat fisiologis namun dapat berubah menjadi patologis apabila tidak diatasi dengan tepat. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi akan menimbulkan resiko yang lebih besar antara lain: mengakibatkan nyeri pinggang jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati (Fraser, 2009).

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu menghindari membungkuk berlebihan, mengangkat beban dan berjalan tanpa istirahat, kompres hangat pada pinggang dan dengan melakukan olah raga fisik (Varney, 2010).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Rahmawati Nur (2016) hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III, dari hasil uji statistik dengan α 0,05 didapatkan hasil p value 0,004 maka $p < 0,05$ sehingga ada hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung. Sehingga diharapkan dengan melakukan senam hamil dapat mengurangi kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III .

Berdasarkan sebuah meta analisis R.Shiri, D. Coggon, dan K. Fallah-Hassani (2017) 8 percobaan ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung yang menunjukkan hasil Latihan mengurangi risiko nyeri punggung pada kehamilan sebesar 9% (rasio risiko pooled (RR) = 0,91, 95% CI 0,83 - 0,99, pooled (RR) = 0,91, 95% CI 0,83 - 0,99, pooled (RR) = 0,91, 95% CI 0,83 -

0.99, pooled (RR) = 0,91, 95% CI 0,83 - 0.99, $z = 0$, tujuh percobaan, $N = 1175$), dan berdasarkan penelitian Wiwit Desi Intani dan Lina Puspitasari (2017) juga didapatkan hasil adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung yang menunjukkan hasil berdasarkan penghitungan hasil analisis didapatkan hasil nilai Z hitung -3,541 dengan tingkat kepercayaan 95%. Nilai Z tabel adalah 0,002, sehingga Z hitung > Z tabel karena nilai (-) merupakan nilai konstan sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil issue mengenai “Penatalaksanaan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah asuhan kebidanan penatalaksanaan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III ?”

1.3 Tujuan Asuhan

Melaksanakan asuhan kebidanan penatalaksanaan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

1.4 Manfaat Asuhan

1.4.1. Manfaat Teoritis

Asuhan ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan dan sarana belajar bagi perkembangan asuhan kebidanan dalam memberikan pengetahuan dan pendidikan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil asuhan ini dapat dijadikan bahan asuhan kebidanan dalam memberikan pelayanan pada ibu hamil dengan melakukan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung.

