

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum serta dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Prawirohardjo, 2008 dalam Kumalasari, 2015). Lama kehamilan berlangsung sampai persalinan cukup bulan, sekitar 280 sampai 300 hari. Kehamilan dibagi menjadi tiga masa yaitu trimester pertama (10 sampai 12 minggu), trimester kedua (13 sampai 28 minggu), dan trimester ketiga (29 sampai 42 minggu) (Manuaba, dkk., 2010 dalam Kumalasari, 2015).

Pada usia kehamilan trimester ketiga terjadi perubahan fisiologis dan perubahan psikologis pada ibu hamil. Perubahan fisiologis terjadi pada beberapa organ diantaranya uterus, sistem traktus urinarius, sistem respirasi, kenaikan berat badan, sirkulasi darah, metabolisme tubuh, dan muskuloskeletal. Perubahan psikologis yang dialami dapat berupa stress, emosi yang fluktuatif, dan rasa takut mulai muncul diakibatkan oleh ketakutan atas resiko kondisi bayi dan keselamatan ibu hamil melewati proses persalinan (Handayani, 2011).

Salah satu perubahan fisiologis yang paling tampak pada ibu hamil trimester ketiga yaitu pada sistem muskuloskeletal dimana terjadi perubahan postur tubuh. Menurut Mckenzie (2014) postur tubuh adalah garis optimal struktur kerangka manusia yang membentuk tubuh seimbang sempurna. Postur tubuh yang buruk menyebabkan garis tersebut tidak sesuai dengan kerangka normal (Dwi Noorhidayah, 2016). Perubahan postur tubuh ibu hamil terjadi pada bagian tulang

belakang berupa *lordosis*. *Lordosis* merupakan penekanan ke arah dalam kurvatura servikal dan lumbal melebihi batas fisiologis (Helmi, 2013).

Adanya perubahan postur tubuh selama kehamilan disebabkan oleh adanya *redistribusi* pemusatan gravitasi yang bergeser ke depan serta pengaruh hormonal pada struktur *ligamen*, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada tulang *lumbal* yang disertai pembulatan pada bahu serta dagu yang menggantung, ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot *abdomen* meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar *pelvis* dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas *ligamen* tersebut (Varney, 2007).

Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan semakin membesarnya ukuran rahim menyebabkan postur tubuh dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok. Jika ibu hamil tidak memberi perhatian penuh terhadap postur tubuhnya maka ia akan berjalan dengan ayunan tubuh kebelakang akibat peningkatan *lordosis*. Lengkung ini kemudian menyebabkan tekanan pada otot punggung dan menimbulkan rasa nyeri (Varney, 2007).

Lordosis dorsolumbar dapat menyebabkan nyeri akibat tarikan pada saraf atau kompresi akar saraf. Struktur ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat. Akibatnya adalah nyeri punggung bawah yang biasanya berasal dari *sakroiliaka* atau *lumbal*, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas *pelvis* tidak dipulihkan setelah melahirkan (Varney, 2007). Adanya relaksasi ringan dan peningkatan mobilitas sendi panggul normal selama masa hamil, pemisahan

simfisis pubis, dan ketidakstabilan sendi *sakroiliaka* yang besar dapat menimbulkan nyeri punggung bawah dan kesulitan berjalan (Hani, 2010).

Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang terjadi pada area *lumbosakral* (Varney, 2007). Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami wanita hamil pada trimester III. Menurut penelitian Ayanniyi, dkk (2006) sekitar 50-72% dari wanita mengalami nyeri punggung bawah saat mereka hamil, nyeri ini akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester I = 16,7 %, trimester II = 31,3 %, dan yang tertinggi terjadi pada kehamilan trimester III = 53 %. (Pain, 2011 dalam Widyanti, 2017). Menurut Astuti (2009) kejadian ketidaknyamanan fisiologis trimester III yang paling tinggi dialami oleh ibu hamil adalah nyeri punggung bawah sebesar 70% (Rahmawati, dkk., 2016).

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

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 9 Januari 2018 di wilayah kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang pada bulan Januari 2018 terdapat sejumlah 163 ibu hamil trimester tiga yang tersebar di beberapa wilayah antara lain di Kedungkandang sebanyak 22 orang, Kota Lama sebanyak 51 orang, Buring sebanyak 65 orang, dan Wonokoyo sebanyak 25 orang. Melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap sejumlah 8 ibu hamil

trimester III pada tanggal 14-16 Januari 2018 menunjukkan bahwa ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah yang diantaranya 2 ibu hamil mengeluh nyeri dengan skala ringan (3), 3 ibu hamil mengeluh nyeri dengan skala sedang (4-5), dan 3 ibu hamil mengeluh nyeri dengan skala berat (7). Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa belum adanya upaya yang dilakukan ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung bawah. Posyandu yang ada di wilayah tersebut juga sangat jarang mengadakan kegiatan latihan senam hamil karena minat keikutsertaan ibu hamil yang sangat rendah. Hal ini ditunjukkan dengan semua ibu hamil yang mengungkapkan bahwa belum pernah mengikuti latihan senam hamil.

Keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu menghindari membungkuk berlebihan, mengangkat beban, berjalan tanpa istirahat, kompres hangat pada punggung bawah, dan dengan melakukan olah raga fisik (Varney, 2007). Olahraga fisik yang sesuai untuk ibu hamil yaitu latihan senam hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental agar persalinan cepat, aman, dan spontan (Kumalasari, 2015).

Menurut Yuliarti dan Nurheti (2010) latihan senam hamil berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot *abdomen* (Yosefa, dkk., 2013). Kekuatan otot *abdomen* berfungsi untuk menompang bayi dan mengurangi lengkungan pada tulang

belakang. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan benar dapat memperbaiki sikap tubuh dan membuat elastis otot dan *ligamen* yang ada di panggul yang akan membuat otot punggung menjadi lentur dan nyeri dapat berkurang (Jimenez, Sheery LM, 2000 dalam Sulistiana, 2011). Menurut Emilia & Freitag (2010) pada saat melakukan senam hamil tubuh akan memproduksi *endorfin* lebih banyak. *Endorfin* dikenal sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti *morfin* yang berfungsi untuk memberikan ketenangan, mengatasi stress pada saat hamil, dan mampu untuk mengurangi nyeri seperti nyeri pada daerah punggung bawah (Yosefa, dkk., 2013).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Nur Aini Rahmawati pada tahun 2016 yang berjudul “Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di BPM Supadmi Kunden Bulu, Sukoharjo” pada bulan Maret sampai Mei 2014 dengan responden sebanyak 40 orang menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan α 0,05 didapatkan hasil p value 0,004 maka $p < 0,05$ sehingga ada hubungan pelaksanaan senam hamil dengan penurunan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III salah satunya adalah nyeri punggung bawah.

Perawat sebagai tenaga kesehatan memiliki peran dalam asuhan keperawatan maternitas antenatal. Peran perawat sebagai edukator yaitu berperan dalam meningkatkan pemahaman tentang kesehatan dan menumbuhkan *behavioral medicine* sehingga klien dapat belajar untuk mengambil tanggung jawab terhadap kesehatannya, memulai, dan mempertahankan perilaku yang menyehatkan serta menghilangkan perilaku yang tidak menyehatkan (Compas dkk., 1998; Gentry, 1984 dalam Halgin, 2010). Perawat dapat membantu klien

belajar untuk mengatasi nyeri punggung bawah yang dialami dengan latihan senam hamil. Untuk itu peran perawat sebagai edukator latihan senam hamil ini dapat dilaksanakan sebagai upaya pencegahan komplikasi dan peningkatan status kesehatan ibu dan janin.

Sebagaimana uraian penjelasan tentang nyeri punggung bawah dan latihan senam hamil, penulis tertarik untuk mengetahui tentang upaya penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan latihan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah upaya penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan latihan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah latihan senam hamil.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan khususnya bidang keperawatan maternitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan serta informasi tentang ketidaknyamanan saat kehamilan terutama nyeri punggung bawah dan latihan senam hamil. Sehingga proses penelitian ini memperoleh hasil berupa penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan latihan senam hamil.

2. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan keuntungan bagi ibu hamil untuk mengatasi masalah nyeri punggung bawah yang dialami.

3. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan bagi tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas sehingga mampu diterapkan dalam menyelesaikan masalah.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini untuk menambah literatur tentang latihan senam hamil dan ketidaknyamanan saat kehamilan terutama nyeri punggung bawah serta hasil penelitiannya dapat digunakan dan dikembangkan.