

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Nyeri pinggang adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami pada wanita hamil pada trimester ke III. Menurut penelitian Ayanniyi, et al (2006) prevalensi nyeri pinggang bawah pada kehamilan trimester I = 16,7 %, trimester II = 31,3 % dan trimester III = 53 %. Sekitar 50-72% dari wanita mengalami nyeri pinggang bawah saat mereka hamil, nyeri ini akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilannya (Pain, 2011). Nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh pembesaran uterus sehingga terjadi perubahan postur tubuh yang mengakibatkan perubahan pusat gravitasi berpindah kedepan.

Nyeri pinggang pada umumnya bersifat fisiologis namun dapat berubah menjadi patologis apabila tidak diatasi dengan tepat. Nyeri pinggang yang tidak segera diatasi akan menimbulkan resiko yang lebih besar antara lain: mengakibatkan nyeri pinggang jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri pinggang pascapartum dan nyeri pinggang kronis yang akan lebih sulit untuk diobati (Fraser, 2009). Pada kondisi ini, sebaiknya ibu dirujuk pada seorang ahli fisioterapi kesehatan (Eileen, 2007).

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil yaitu menghindari membungkuk berlebihan,

mengangkat beban dan berjalan tanpa istirahat, kompres hangat pada pinggang dan dengan melakukan olah raga fisik (Varney, 2007). Senam hamil adalah suatu bentuk latihan fisik guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen serta otot dasar panggul yang berpengaruh dengan proses persalinan (Fraser, 2009).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada Februari 2017 di Puskesmas Ciptomulyo, ibu hamil trimester III yang mengikuti pelayanan ANC di Puskesmas Ciptomulyo dari 45 orang yang mengalami nyeri pinggang sebanyak 30 orang selama periode bulan November 2016 sampai Januari 2017.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Rahmawati Nur (2016) hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di BPM Supadmi Kunden Bulu, Sukoharjo, dari hasil uji statistik dengan  $\alpha$  0,05 didapatkan hasil p value 0,004 maka  $p < 0,05$  sehingga ada hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu trimester III, pada jurnal diatas yang diteliti adalah pelaksanaan senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil salah satunya adalah nyeri pinggang. Sedangkan pada penelitian ini peneliti ingin meneliti pengaruh frekuensi senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Ciptomulyo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang. Sehingga diharapkan dengan melakukan senam

hamil dapat mengurangi kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III .

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh frekuensi senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Ciptomulyo”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah ada pengaruh frekuensi senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan umum**

Mengetahui pengaruh frekuensi senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi frekuensi senam hamil.
2. Mengidentifikasi penurunan nyeri pinggang.
3. Menganalisa pengaruh frekuensi senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1. Manfaat Teoritis

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

### 1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan pelayanan pada ibu hamil dengan melakukan senam hamil dapat mengurangi kejadian nyeri pinggang.