

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan biasa terjadi pada setiap wanita. Proses kehamilan terhitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir yaitu berlangsung kurang lebih selama 280 hari (Wagiyo, 2016). Jika dalam waktu minggu proses kehamilan berlangsung selama 40 minggu (9 sampai 10 bulan) (Rahmawati,dkk: 2016). Kehamilan terbagi atas tiga trimester yaitu trimester kesatu dimulai dari minggu 0-14, trimester kedua mulai dari minggu ke 14-28, dan trimester ketiga mulai dari minggu 28-42 minggu. (Yuli, 2017)

Selama kehamilan, ibu hamil mengalami berbagai perubahan. Perubahan yang dialami tidak hanya perubahan fisik tetapi juga perubahan biokomia, fisik dan psikis. Perubahan tersebut merupakan proses perkembangan janin dalam kandungan. Perubahan ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan tingkat pertumbuhan janin dan persiapan persalinan yang berbeda pada setiap kehamilannya (Emilia dan Freitag, 2010).

Perubahan pada ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan, seperti kesulitan bernafas, insomnia, muntah dan ganglitis, peningkatan buang air kecil, sembelit, varises, cepat merasa lelah, pergelangan kaki membengkak, suasana hati cepat berubah, perasaan cemas dan sakit punggung. (Bobak, 2005 dalam Perry, et al., 2013).

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan ketidaknyamanan yang paling sering dikeluhkan oleh ibu hamil trimester III. Hal ini terjadi akibat dari perubahan fisiologis yang mencolok karena adanya beban diperut yang bertambah besar yang membuat ibu sulit bergerak sehingga ibu akan mencondongkan perutnya dan menambah lekungan sehingga membuat nyeri (Misrawati, dkk: 2015). Selain itu nyeri punggung bawah terjadi karena adanya perubahan pada hormon *relaksin*, hal tersebut mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligament yang pada akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan menyebabkan ketidakstabilan spinal dan pelvis sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. (Yosefa dan Misrawati, 2013)

Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Turki, Korea Selatan dan Israel melebihi 50%, sedangkan di Negara non-Skadinavia, prevalensi nyeri bahkan lebih tinggi yaitu 89,9% (Hakiki, 2015). Selain itu, ada penelitian yang dilakukan oleh Mafikasari A dan Kartikasari R.I (2015) di seluruh Indonesia, 80% ibu hamil pernah mengalami nyeri punggung.

Nyeri punggung bawah biasanya terjadi pada ibu hamil pada trimester III. Berdasarkan penelitian Octavia (2018), prevalensi nyeri punggung bawah adalah 16,7 pada trimester pertama, 31,3% pada trimester kedua, dan 53% pada trimester ketiga. Hasil penelitian Ramachandra (2017) juga menyebutkan bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah yang paling sering yaitu ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 33,7% dari 261 ibu hamil. Hal tersebut terjadi karena perubahan pusat gravitasi pada ibu hamil berubah, yang

disebabkan semakin membesarnya uterus karena seiring bertambahnya usia kehamilan dan postur tubuh ibu juga berubah karena sering membungkuk dan angka beban yang semakin berat (Lichayati dan Kartika, 2013).

Mayozo *et al.*, (2013) sebagian besar wanita hamil menganggap bahwa nyeri punggung bawah adalah hal yang normal, dan merupakan bagian yang tak terhindarkan dari kehamilannya. Nyeri punggung bawah adalah masalah fisiologis yang umum, tetapi jika tidak ditangani dengan benar akan bersifat patologis. Nyeri punggung bawah yang tidak diatasi akan meningkatkan kecenderungan nyeri punggung yang kronis dan nantinya akan lebih sulit untuk diatasi (Lichayati dan Kartika, 2013). Selain itu kejadian 50-80% ibu hamil dengan nyeri punggung bawah, 8% diantaranya akan menyebabkan kecacatan berat (Yan *et al.*, 2014 dan Lee, 2016).

Upaya untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung pada ibu hamil yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan olahraga ringan. Olahraga merupakan strategi yang mandiri hemat biaya dan memiliki banyak manfaat (Davenport, 2018). Olahraga ringan yang mampu mengatasi nyeri punggung yaitu senam hamil (Sinclair, 2010). Senam hamil adalah suatu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil yang bermanfaat untuk menemabhak keelastisitasan otot abdomen, ligamen pada panggul, mengatur kontraksi untuk persiapan persalinan dan dapat mengurangi nyeri punggung bagian bawah (Wirda & Ernawati, 2019). Selain itu, ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur dapat meningkatkan kesehatan janin (Widianti, 2010). Latihan senam hamil sangat berguna untuk menjaga kesehatan tulang belakang, karena

jika kekuatan tubuh ibu hamil baik maka berguna untuk keseimbangan dan kestabilan ibu yang dapat mengurangi resiko jatuh pada saat hamil.

Beberapa hasil penelitian menyebutkan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian Nopika (2019), hasil penelitiannya mengatakan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi senam hamil sebagian responden mengalami nyeri sedang, setelah pemberian intervensi senam hamil terdapat perubahan tingkat nyeri menjadi ringan.

Penelitian Finisia (2018) senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan dilakukan seminggu sekali selama 30 menit. Penelitian Wirda dan Ernawati (2019), mendapatkan hasil senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil penelitian Neny dan Nurul (2019) juga menyatakan hasil penelitiannya yaitu terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *literature review* mengenai Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung bawah pada Ibu hamil Trimester III.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan maka rumusan masalah penelitian inu adalah “Bagaimana Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trisemester III ? “

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk menggambarkan pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III melalui *literature review*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya terhadap penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Perawat

Perawat dapat memanfaatkan penelitian ini untuk mengembangkan pelayanan kesehatan khususnya untuk mengatasi masalah kehamilan ibu hamil trimester III melalui senam hamil.

2. Bagi Institusi

Universitas Bhakti Kencana Bandung dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi dan literatur tentang pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan pengembangan khususnya cara mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan *literature review* atau studi kepustakaan yang merupakan suatu penelitian dengan menggunakan sumber data berupa artikel asli (*original article*). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 21.414 artikel yang membahas senam hamil dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan batasan jurnal 2011-2021. Pengumpulan data dimulai dengan merumuskan masalah dilanjutkan pencarian jurnal menggunakan metode PICO, pencarian jurnal dilakukan secara manual menggunakan data base *Google Scholar*, *Pumbed* dan *Science Direct* kemudian menggunakan *boolean operators* dan dilakukan evaluasi kelayakan menggunakan *JBI Quasy Experimental Checklist* dengan kategori Grade A.