

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim, yang dimulai sejak konsepsi hingga kelahiran. Saat ini, wanita akan mengalami perubahan fisik dan psikologis. Dengan kelengkungan tulang belakang, perubahan cara berjalan, dan kehilangan keseimbangan, perubahan fisik ini dapat meningkatkan risiko nyeri punggung dan jatuh (Suciyanti et al., 2024).

Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2020, sekitar 84% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Ini terjadi di Amerika Serikat, Kanada, Island, Turki, Korea, dan Israel. Di Malaysia, sekitar 81% ibu hamil mengalami nyeri punggung (Azis et al., 2023).

Indonesia memiliki 5.354.594 orang ibu hamil dengan angka kasus nyeri punggung yang relatif tinggi yang tidak jauh beda dengan negara lain. Antara 60% sampai 80% wanita mengalami sakit punggung selama kehamilan pada trimester III, yaitu sebanyak 68% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, 32% mengalami nyeri punggung 2 dengan intensitas ringan, dan 6,5% mengalami nyeri punggung berat (Oktavia et al., 2023).

Berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, ibu hamil yang ada di Kota Padang sebanyak 17.376 orang dengan capaian K1 sebanyak 14.887 orang

(85,7%) dan K4 sebanyak 13.767 orang (79,2%). Jika dibanding tahun 2020 capaian ini menurun, yakni K1 = 107,4 % dan K4 = 94,1%.

Berdasarkan data dari Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Kota Padang tahun 2023, terdapat 119 Praktek Mandiri Bidan (PMB) yang tersebar di sejumlah kecamatan di Kota Padang. Terdapat 4 Praktik Mandiri Bidan (PMB) yang memiliki pasien ibu hamil terbanyak 2 bulan terakhir di Kota Padang. PMB Netti Sumarni dengan jumlah ibu hamil pada bulan Januari- Februari 2024 sebanyak 180 orang dan terdapat 4 orang responden ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung. PMB Rika Hardi,S.ST dengan jumlah ibu hamil sebanyak 169 orang bulan Januari – Februari 2024 dan sebanyak 3 orang responden mengeluhkan nyeri punggung ( IBI Kota Padang , 2024 ).

Klinik Bersama Kurao Padang jumlah ibu hamil sebanyak 260 orang pada bulan Januari – Februari 2024 dan sebanyak 7 orang responden mengeluhkan nyeri punggung. PMB Umil Fahmi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Begalung, memiliki jumlah pasien ibu hamil terbanyak yaitu sebanyak 472 orang pada bulan Januari – Februari 2024 dan sebanyak 10 orang ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung ( IBI Kota Padang, 2024 ).

Nyeri yang terjadi di daerah lumbo sacral dikenal sebagai nyeri punggung. Dengan bertambahnya usia kehamilan, nyeri punggung biasanya meningkat karena pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya. Ini bisa menjadi akibat dari uterus yang semakin membesar. Ini juga bisa menjadi akibat dari berjalan tanpa

istirahat, mengangkat beban, dan membungkuk terlalu banyak. Hal ini akan menjadi lebih buruk jika ibu hamil lelah (Uun, 2019).

Perubahan hormonal menyebabkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung, yang mengurangi elastisitas dan fleksibilitas otot, yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah dan mengganggu kualitas hidup ibu hamil (Putri *et al.*, 2023).

Melakukan senam hamil adalah salah satu cara untuk mengurangi keluhan tersebut. Ibu hamil dapat memanfaatkan senaman hamil untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran mereka untuk kehamilan. Senam hamil juga membantu meredakan ketidaknyamanan dalam kehamilan, menyiapkan tubuh untuk melahirkan, meningkatkan kesegaran emosi, memperkuat otot panggul, perut, punggung bawah, dan membantu melihat pernapasan, sirkulasi darah, dan gerakan tubuh yang baik. Selain itu, senam ini bermanfaat untuk memperkuat otot-otot di sekitar panggul, perut, dan punggung bawah, dan membantu mengurangi nyeri punggung selama kehamilan (Siahaan *et al.*, 2022) .

Penelitian yang dilakukan Dewi (2022) meneliti pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil di trimester tiga di PMB Gianyar Bali. Hasilnya menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan senam hamil diperoleh rata-rata 5.85 dengan standar deviasi 0.671 menjadi 0.05 dengan standar deviasi 1. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p=0,000$  , artinya ada pengaruh senam hamil

terhadap nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil (Dewi & Febriyanti, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan Juli 2019, menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil diperoleh rata-rata 4.69 dengan standar deviasi 0.479 menjadi 2.56 dengan standar deviasi menjadi 0.892. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p=0,000$ , hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap penurunan nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil (Hardianti, 2019).

Penelitian yang dilakukan Ayu *et al.*, 2020 tentang pengaruh senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, berdasarkan hasil penelitian rata-rata nyeri punggung sebelum diberikan senam hamil sebanyak 5.11 dan nilai rata-rata sesudah diberikan senam hamil 3.83. Nilai nilai  $p$  value = 0,000 artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III (Wulandari *et al.*, 2020)

Penelitian yang dilakukan Suciyanti (2024) menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan senam hamil dan setelah dilakukan senam hamil sebanyak 2 kali, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri punggung. Hasil penelitian bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil (Suciyanti *et al.*, 2024).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan Februari 2024 di PMB Ummil Fahmi Kota Padang. Didapatkan 10 responden ibu hamil Trimester III

yang mengalami nyeri punggung dan mengatakan tidak mengetahui cara mengatasi nyeri punggung.. Data tersebut menunjukkan bahwa diperlukan penanganan yang intensif. Di PMB Ummil Fahmi tersebut belum ada pelaksanaan senam hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari pembahasan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini maka tujuan penelitian ini adalah :

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui “ Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024 ”.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil.
- b. Diketahui rerata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah melakukan senam hamil.
- c. Diketahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Umil Fahmi Kota Padang tahun 2024

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Teoritis

- a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, keterampilan serta analisis atau kajian dengan permasalahan yang serupa.

- b. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini juga nantinya dapat digunakan sebagai bahan referensi perbandingan untuk melanjutkan penelitian selanjutnya.

### 2. Praktis

- a. Bagi institusi

Dapat dijadikan sebagai tambahan mata kuliah dan sebagai landasan untuk penelitian selanjutnya di STIKes Alifah Padang.

b. Bagi PMB

Hasil penelitian ini sebagai bahan informasi guna meningkatkan kualitas pelayanan dalam menanggulangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

**E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif pendekatan pre-eksperimental dengan desain *one group pretest* dan *posttest*. Pengumpulan data awal sudah dilakukan pada bulan Februari Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – Agustus 2024. Variabel independen penelitian adalah senam hamil dan variabel dependen adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Populasi adalah ibu hamil trimester III yang berkunjung di PMB Umil Fahmi pada 2 bulan terakhir sebanyak 58 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 33 orang dan sampel cadangan 3 orang menjadi 36 orang. Mengumpulkan data dengan cara ,wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang didapatkan diolah dengan uji dependen *t-test* jika data terdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan uji *Shapiro wilk*, jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji *Wilcoxon*, jika hasilnya  $p=(>0.05)$

maka Ho diterima artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

