

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan kondisi dimana ibu mengandung janin yang berkembang di tubuh ibu diawali dari fase fertilisasi yang ditandai dengan peleburan inti sel sperma dan sel telur yang kemudian membentuk zigot. Usia kehamilan dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT) (Bernstein & Buren, 2023). Ibu hamil selama kehamilannya akan mengalami perubahan psikologis dan fisiologis. Contoh perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester III yaitu ketidaknyamanan karena proses kehamilan salah diantaranya yaitu sakit pada bagian tubuh belakang atau merasakan nyeri punggung bagian bawah. Secara umum nyeri punggung dapat terjadi karena bertambahnya beban berat bayi dalam kandungan, yang memengaruhi postur tubuh dan memberi tekanan pada tulang belakang (Ratnawati, 2018).

Ibu hamil dapat mengatasi nyeri punggung dengan berbagai cara, salah satunya senam hamil. Senam hamil yaitu latihan gerak fisik untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil selama kehamilan. Selain itu, senam hamil bisa mengurangi rasa nyeri punggung bagian bawah yang dialami oleh ibu hamil, dikarenakan ada berbagai gerakan senam yang menjadikan otot perut semakin kuat serta ligamen dan otot punggung menjadi lentur dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat meredakan nyeri punggung bagian bawah (Yosefa, Misrawati & Hasneli, 2014).

Dampak buruk yang dapat dialami ibu hamil dari nyeri punggung yang berlebihan pada ibu hamil dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan, serta dapat berdampak buruk pada bayi atau janin. Masalah kesehatan ini justru memperparah kesehatan fisik dan mental ibu hamil (Abdullah & Ikraman, 2021).

Nyeri punggung adalah salah satu rasa yang tidak nyaman yang paling sering dirasakan ibu hamil trimester III. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya

tekanan otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan. Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung (Anggraini, Ni'amah, and Suwi'i 2023).

Hasil penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Putri Ayu dari bulan Januari –Juli 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu berjumlah 30 orang. Sebelum diberikan senam hamil responden yang mengalami nyeri berat ada 10% (3), sedang 70% (21), dan ringan 20% (6). Setelah diberikan senam hamil tidak ada yang mengalami nyeri berat, nyeri sedang berkurang tinggal menjadi 1 orang (3,3%), nyeri ringan berkurang menjadi 19 orang (63,3%), dan sudah tidak merasa nyeri ada 10 orang (33,3%). Rerata tingkat nyeri yang diperoleh sebelum senam hamil sebesar 2,90 dan setelah senam hamil 1,70 sehingga terjadi penurunan sebesar 1,2 dan penurunan ini signifikan dengan nilai $p < 0,0001$ (Lilis 2019). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan merasa kesulitan untuk berdiri, duduk dan bahkan berpindah dari tempat tidur, hal ini menyebabkan gangguan terhadap rutinitas dan pengaruh sehari-hari kualitas hidup pada ibu hamil (Febiartini, Erawati, and Tedjasulaksan 2023).

Ibu hamil dapat mengatasi nyeri punggung dengan berbagai cara, salah satunya senam hamil. Senam hamil yaitu latihan gerak fisik untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil selama kehamilan. Selain itu, senam hamil bisa mengurangi rasa nyeri punggung bagian bawah yang dialami oleh ibu hamil, dikarenakan ada berbagai gerakan senam yang menjadikan otot perut semakin kuat serta ligamen dan otot punggung menjadi lentur dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat meredakan nyeri punggung bagian bawah (Yosefa, Misrawati & Hasneli, 2014).

Senam hamil yang dilakukan secara rutin terbukti efektif dapat menurunkan nyeri punggung bawah. Hal ini diungkapkan oleh Yosefa, Misrawati dan Hasneli (2014) bahwa didalam senam hamil yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi nyeri punggung bagian bawah karena terdapat gerakan yang memperkuat otot abdomen sehingga mencegah ketegangan otot pada ligamen pelvis yang berlebihan dan dapat menjadikan intensitas nyeri berkurang sehingga dapat membantu ibu untuk menyesuaikan dengan perubahan fisiologis. Senam hamil adalah jenis

latihan yang dirancang untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut dan otot dasar panggul yang terlibat dalam proses persalinan.

Pentingnya senam hamil untuk menurunkan nyeri pada ibu hamil masih banyak belum dimengerti oleh ibu hamil. Hal tersebut di tunjukkan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada 3 ibu hamil, didapatkan 2 ibu hamil belum mengetahui tentang manfaat senam hamil yang dapat menurunkan rasa nyeri yang dialami ibu hamil itu sendiri, jika merasa pegal atau merasa nyeri punggung biasanya akan tidur atau minta dipijit suaminya. Kemudian 1 ibu hamil lainnya ketika merasa pegal atau nyeri biasanya akan melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki dengan suami atau keluarganya. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa 3 ibu hamil tersebut belum mengetahui pentingnya senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung, maka penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah studi kasus dengan judul “Penerapan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”

Tujuan utama pada studi kasus ini adalah untuk mengetahui Penerapan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perumusan masalah pada karya tulis ilmiah ini yaitu “Apakah penerapan senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III”

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Menggambarkan penerapan senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Tersusunnya pengkajian keperawatan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- b. Tersusunnya diagnosis keperawatan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- c. Tersusunnya rencana keperawatan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan senam hamil.
- d. Tersusunnya implementasi keperawatan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

dengan senam hamil.

- e. Tersusunnya evaluasi keperawatan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan senam hamil.

1.4. Manfaat

1.4.1. Bagi Pasien

Manfaat pada ibu hamil yaitu mendapatkan asuhan keperawatan maternitas yang komperhensif untuk menurunkan nyeri punggung selama hamil trimester III dengan senam hamil.

1.4.2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Memberikan informasi penerapan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

1.4.3. Bagi Penullis Berikutnya

Refrensi untuk penelitian berikutnya dalam menerapkan intervensi, wawasan dan keterampilan dalam menerapkan asuhan keperawatan.

1.4.4. Bagi Tenaga Keperawatan

Sebagai bukti penerapan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebagai alternatif tindakan dalam mengkaji skala nyeri pada ibu trimester III.