

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa kehamilan dimulai sejak pembuahan hingga lahirnya janin. Lamanya kehamilan yang normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) yang dihitung dari hari pertama haid terakhir<sup>1</sup>. Jumlah ibu hamil di Indonesia tahun 2021 adalah 5.221.784 orang, sedangkan di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 575.082 orang. Jumlah ibu hamil pada tahun 2019 di Kabupaten Kebumen sebanyak 21.669 orang<sup>2</sup>.

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik ataupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi terkadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah<sup>3</sup>. Nyeri punggung bagian bawah adalah nyeri punggung yang terjadi pada area *lumbosacral*. Nyeri punggung disebabkan karena proses membesarnya *uterus* sehingga menyebabkan pusat gravitasi berpindah kearah depan, dan posisi berdiri menjadi *lordosis*. *Postur* tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama bagian belakang, sehingga menyebabkan terjadinya nyeri pada bagian punggung<sup>3</sup>. Dari hasil penelitian 10% ibu hamil yang merasakan nyeri punggung pada bagian bawah mengatakan sulit melakukan aktivitas<sup>4</sup>.

Nyeri punggung bawah pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktivitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung bagian bawah dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktivitasnya dengan normal, seperti gangguan *motorik*, *insomnia*, dan *depresi*.

Kemungkinan komplikasi yang disebabkan nyeri punggung bawah sebagai salah satu ketidaknyamanan selama kehamilan harus mendapatkan perhatian yang tepat dan perawatan yang benar<sup>3</sup>.

Cara mengatasi nyeri punggung saat hamil bervariasi, meliputi pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan pijat, akupresur, kompres hangat dan senam hamil<sup>5,1</sup>. Pada kompres hangat rasa panas yang ditimbulkan dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan meredakan nyeri. Reaksi panas ini digunakan untuk menghilangkan rasa sakit. Efek *terapeutik* pemberian kompres hangat akan dapat mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan otot<sup>6</sup>. Metode nonfarmakologis lainnya adalah senam hamil. Senam hamil dapat meredakan nyeri punggung pada ibu hamil karena senam hamil terdapat gerakan-gerakan yang dapat menguatkan otot perut<sup>7</sup>. Beberapa hasil penelitian mengatakan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III dan ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III<sup>8,7,5,9</sup>.

Nyeri punggung di Indonesia lebih sering di jumpai pada ibu hamil dan pada golongan usia 40 tahun. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis

ke tenaga kesehatan<sup>9</sup>.

Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil di negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel terdapat lebih dari 50%, semetara yang terjadi di negara seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong, dan Nigeria lebih tinggi prevalensinya yaitu berkisar antara 21% hingga 89,9%. Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia yaitu 60-80%<sup>2</sup>.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil trimester III di daerah Karanggayam Kebumen terdapat 8 ibu hamil tercatat nyeri punggung sering berulang-ulang dan mengganggu aktivitasnya terutama pada bagian punggung bawah. Sedangkan selebihnya ibu hamil menyatakan bahwa pernah juga mengalami nyeri punggung bagian bawah tetapi tidak mengganggu aktivitas ibu, nyeri punggung sering dirasakan ibu hamil pada sore dan malam hari. Terapi yang digunakan untuk menghilangkan nyeri pada punggung ibu hamil adalah kompres hangat, menggunakan minyak kayu putih yang dioleskan pada bagian nyeri, dan dengan melakukan istirahat saja.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan senam hamil dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Karanggayam I Kebumen”.

## **1.2 Perumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah efektivitas senam hamil dibandingkan dengan kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perbedaan efektivitas senam hamil dibandingkan dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Karanggayam I Kebumen

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengidentifikasi skor rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi senam hamil dan kompres hangat.
- 2) Mengidentifikasi skor rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah dilakukan intervensi senam hamil dan kompres hangat.
- 3) Mengidentifikasi perbedaan rerata skor nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam hamil.
- 4) Mengidentifikasi perbedaan rerata skor nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres hangat.

- 5) Menganalisis perbandingan rerata skor nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah dilakukan intervensi senam hamil dan kompres hangat.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Penulis**

Menambah pengalaman dalam melakukan penelitian, menerapkan ilmu yang telah diperoleh serta mengembangkan ilmu-ilmu yang telah diteliti dan dipelajari.

### **1.4.2 Bagi Petugas Kesehatan dan Instansi Yang Terkait**

Bagi petugas dan instansi yang terkait hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan.

### **1.4.3 Bagi Pembaca**

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan khususnya mengenai Perbedaan Senam Hamil dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.

### **1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan khususnya bagi Perpustakaan dalam memperkaya daftar pustaka, berguna bagi pembaca secara keseluruhan serta sebagai referensi bagi penelitian lebih lanjut.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian, Tahun	Desain Penelitian, Analisis Data, Hasil	Perbedaan
1.	Efektivitas Antara Senam hamil dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Mujur, 2023 <sup>7</sup> .	Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan <i>two group pretest-posttest desain</i> . Teknik pengambilan sampel adalah teknik <i>purposive sampling</i> . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektifitas kompres hangat dan senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.	Tempat penelitian Wilayah Puskesmas Karanggayam I Kebumen dan Teknik pengambilan sampel.
2.	Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata, 2018 <sup>1</sup> .	Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>Quasi eksperimen</i> dengan rancangan penelitian <i>two grup pre test-post test</i> . Hasil penelitian ini terdapat perbedaan efektivitas yang bermakna antara senam hamil dan yoga hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.	Intervensi yang digunakan adalah senam hamil dan kompres hangat.
3.	Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat Dan	Metode penelitian ini menggunakan metode <i>quasi eksperimental</i> dengan metode	Intervensi yang digunakan

<p><i>Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III, 2016</i><sup>10</sup>.</p>	<p><i>pre and post test with two group design</i>. Untuk membandingkan hasil <i>pre</i> dan <i>post test</i> menggunakan uji <i>Wilcoxon Test</i>, sedangkan untuk membandingkan pengaruh antara senam hamil dengan kompres hangat dan <i>massage</i> menggunakan uji <i>Mann Whitney Test</i>. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol senam hamil dan kelompok perlakuan dengan kompres hangat dan <i>massage</i>.</p>	<p>adalah senam hamil dan kompres hangat.</p>
<p>4. Pengaruh <i>Massage Effleurage</i> Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III, 2019<sup>11</sup>.</p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain <i>quasy experiment</i> dengan <i>pre test</i> dan <i>post test non equivalent control group</i>. Penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu <i>consecutive sampling</i>. Hasil penelitian <i>Massage effleurage</i> dan relaksasi napas dalam merupakan intervensi yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta.</p>	<p>Intervensi yang digunakan adalah senam hamil dan kompres hangat.</p>

---

5.	Kombinasi Kompres Air Hangat Dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III, 2023 <sup>12</sup> .	Jenis metode yang digunakan peneliti adalah <i>quasi-experiment</i> dengan menggunakan <i>one group pretest dan posttest</i> . Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan terdapat pengaruh terapi kombinasi kompres air hangat dan minuman jahe terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung Tahun 2022.	Intervensi yang digunakan adalah senam hamil dan kompres hangat.
----	---	---	--

---