

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa kehamilan merupakan masa terjadinya suatu proses fisiologis yang mengakibatkan berbagai perubahan baik pada ibu maupun lingkungannya. Kehamilan juga merupakan proses fisiologis yang normal, namun dapat menyebabkan perubahan pada tubuh ibu hamil. Salah satu perubahan yang paling umum adalah nyeri punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah salah satu keluhan yang paling umum dan dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. (Wati et al., 2023).

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil, termasuk mengganggu aktivitas sehari-hari, mengurangi kemampuan untuk bergerak, dan meningkatkan risiko depresi dan kecemasan dan merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Rasa nyeri yang muncul di bagian punggung bawah ini biasanya disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi dan postur tubuh selama masa kehamilan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, nyeri ini cenderung semakin intens. (Harlayati & Rahmadhena, 2022) .

Terapi senam hamil merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dan dapat menjadi salah satu upaya alternatif yang aman dan efektif yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung, aktivitas fisik yang teratur seperti terapi senam hamil selain dapat membantu mengurangi nyeri punggung tetapi juga baik untuk

memberikan dukungan emosional dan social bagi ibu hamil. Terapi senam hamil adalah jenis latihan yang membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk kelahiran yang aman, cepat, dan alami (Aryunani & Wilianarti, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO 2021) prevalensi nyeri punggung bawah saat kehamilan secara global dilaporkan sebanyak 70%. Sedangkan di Australia, Amerika Serikat, dan Inggris prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi lebih dari 50%. Sementara menurut data statistik dari SKI (2023), jumlah ibu hamil di Indonesia tahun 2023 sebanyak 2,7%, sementara prevalensi ibu hamil di Indonesia yang mengalami keluhan lain-lainnya seperti nyeri punggung saat kehamilan sebanyak 3,8% dari 70.916, sedangkan untuk wilayah Jawa Barat adalah 5,2% dari 14.340 ibu hamil yang mengalami keluhan lain-lainnya seperti nyeri punggung bawah (SKI, 2023), dan di Kota Cirebon sebanyak 969 ibu hamil dengan sebagian mengeluh nyeri punggung (Dinkes Kota Cirebon, 2024), sementara jumlah ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Palimanan berjumlah 634 ibu hamil dan sebagian besar mengeluh menderita nyeri punggung. Puskesmas Palimanan merupakan puskesmas terbesar di wilayah kabupaten Cirebon yang memiliki fasilitas rawat inap (PUSKESMAS PONED). Wilayah kerja puskesmas Palimanan mencakup desa Palimanan Timur, Cilukrak, Tegalkarang, Lungbenda, Beberan, Panongan, Semplo, Kepu, Ciawi, Cengkuang (BPS Kabupaten Cirebon, 2023).

Keberhasilan Terapi Senam Hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurlitawati et al., 2022) di RSUD Ciawi Tahun 2021 dengan hasil penelitian paired sample t-test diperoleh nilai signifikan $0.002 < 0,05$, artinya terdapat perubahan nyeri pada Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian (Aryunani & Wilianarti, 2020) di Klinik Pratama Bunda Patimah Sumatera Utara tahun 2020 tentang Efektivitas Terapi senam Hamil untuk mengurangi rasa sakit punggung selama trimester ketiga kehamilan, ukuran rasa sakit yang menyakitkan adalah pelatihan senam hamil (tes post-test) menerima hasil setelah rata-rata dari 1,67. Deviasi standar setelah latihan senam hamil (pretest) 0,640 dan senam hamil (posttest) 0,606. Nilai signifikan p-value = 0,000 (p-value & lt; 0,05).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hamdiah et al., 2020) dalam (Alaida et al., 2023) di Klinik Etam Samarinda tahun 2020 menunjukkan Penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dapat terjadi berkat manfaat senam selama kehamilan. Senam ini terbukti efektif dalam mengurangi berbagai keluhan, seperti sakit pinggang, varises, serta nyeri pada sendi, otot, dan persendian. Selain itu, senam juga meningkatkan stamina yang bermanfaat saat proses persalinan, serta memperkuat otot panggul, otot perut, dan otot punggung.

Peran perawat dalam menurunkan intensitas nyeri dapat menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis, terapi

farmakologis yaitu dengan pemberian analgesik, sementara terapi non farmakologis yaitu seperti pemberian terapi relaksasi progresif, latihan relaksasi tarik napas dalam, imajinasi terbimbing, hipnoterapi, meditasi dan visualisasi, kompres dingin, kompres hangat, dan terapi senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung dan memberikan relaksasi pada ibu hamil (Barat, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis perlu melakukan studi kasus dengan judul “Implementasi Terapi Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Palimanan” karena meyakini bahwa senam hamil mudah dilakukan dan dapat meringankan nyeri punggung pada ibu hamil di trimester III.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan masalah yaitu: “Bagaimanakah implementasi terapi senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus, penulis mampu memberikan implementasi terapi senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus pada klien dengan implementasi

terapi senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III penulis dapat :

- a. Menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi senam hamil pada klien ibu hamil trimester III yang menderita nyeri punggung.
- b. Menggambarkan respon atau perubahan pada klien ibu hamil dengan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan tindakan senam hamil.
- c. Menganalisis kesenjangan pada kedua klien yang dilakukan tindakan senam hamil.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis, studi kasus ini diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan yang diperoleh dan menerapkan ilmu keperawatan dalam pemberian implementasi terapi senam hamil untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil trimester III.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi klien

Diharapkan klien dapat melakukan dan menerapkan implementasi terapi senam hamil secara mandiri di rumah

1.4.2.2 Bagi Puskesmas

Sebagai acuan dan dapat memberikan sumber informasi dalam meningkatkan mutu dan kualitas pelayanan,

serta pengetahuan baru untuk perawat berupa terapi senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan referensi bacaan dan meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai implementasi terapi senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4.2.3 Bagi Penulis

Hasil dari studi kasus ini diharapkan, penulis dapat menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan keterampilan mengenai pelaksanaan terapi senam hamil untuk untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.