

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama memasuki trimester III (usia kehamilan 28–40 minggu), ibu hamil sering mengalami keluhan nyeri punggung. Keluhan ini umumnya disebabkan oleh perubahan postur tubuh, penambahan berat badan janin, pelebaran rahim, serta peningkatan hormon relaksin yang memengaruhi sendi dan ligamen. Ibu hamil cenderung mengalami keluhan nyeri punggung pada kehamilan memasuki trimester III. Keluhan ini tidak hanya mengganggu kenyamanan, tetapi juga dapat menghambat aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, dan meningkatkan risiko stres hingga gangguan psikosomatik (Rinata, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) secara global prevalensi nyeri punggung selama kehamilan mencapai sekitar 40,5 %, terjadi pada Trimester I 28,3 %, Trimester II 36,8 %, dan Trimester III: 47,8 %. Sementara itu di Indonesia yang dikutip dari Profil Kesehatan Indonesia 2019, tercatat 5.298.285 ibu hamil mengalami nyeri punggung, dengan prevalensi berkisar antara 60–80 % pada kehamilan total (termasuk trimester akhir), secara global, prevalensi nyeri punggung pada trimester III rata-rata sekitar 50–70 % (Salari et al., 2023).

Selama masa kehamilan, perempuan yang hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis, terutama di trimester kedua dan ketiga, termasuk kesulitan tidur, tekanan di area perineum, dan ketidaknyamanan, yang dapat menyebabkan gejala seperti nyeri punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil muncul pada trimester kedua dan ketiga kehamilan dan dapat menyebabkan ketegangan otot serta kelelahan. Nyeri punggung dapat pula muncul akibat proses penebaran saat hamil, pembesaran perut, dan lordosis tulang belakang. Perubahan ini akan nampak di penghujung kehamilan yang berhubungan dengan tingginya kadar progesteron dan relaksin (pelunakan jaringan ikat) serta letak rahim dan kenaikan berat badan (Potter & Perry, 2021).

Ada berbagai metode untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, baik melalui pendekatan farmakologi maupun non-farmakologi. Penanganan secara farmakologi sering kali dibatasi karena penggunaan obat harus diminimalkan untuk mencegah risiko bagi janin. Oleh karena itu, terapi non-farmakologi menjadi pilihan yang paling aman. Sebenarnya, terdapat banyak cara untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan metode non-farmakologi, seperti kompres hangat, relaksasi, pijat, dan olahraga. Namun, terapi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk meredakan nyeri punggung, terutama bagi ibu hamil, dapat dilakukan melalui senam hamil (Lebang E, 2017).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini

berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil (Fitriani, 2023).

Penelitian sebelumnya tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta diketahui bahwa berdasarkan analisis data menggunakan uji statistik non parametrik *wilcoxon sign rank* dengan didapatkan hasil 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil (Bihalia, 2024).

Senam hamil adalah salah satu jenis olahraga ringan yang disarankan untuk wanita hamil. Dalam program pemerintah, kelas ibu hamil juga mencakup kegiatan senam khusus untuk ibu hamil. Senam hamil adalah program yang diluncurkan untuk kesehatan ibu selama masa kehamilan karena banyak keuntungan yang diperoleh, salah satunya adalah mengurangi rasa sakit pada punggung, terutama pada area punggung bawah ibu hamil (Finisia *et al.*, 2023).

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Karangpucung II diketahui bahwa dari 10 ibu hamil trimester III yang datang untuk pemeriksaan kehamilan, sebanyak 7 orang (70%) mengeluhkan nyeri punggung. Keluhan ini umumnya dirasakan semakin berat seiring bertambahnya usia kehamilan. Sebagian besar ibu menyatakan bahwa nyeri punggung mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan, tidur, dan duduk dalam waktu lama. Selain itu, berdasarkan

wawancara singkat dengan bidan yang bertugas, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil belum mendapatkan intervensi atau edukasi khusus untuk mengatasi nyeri punggung secara non-farmakologis. Program Kelas Ibu Hamil sebenarnya telah tersedia di Puskesmas, tapi belum dimanfaatkan secara optimal. Beberapa ibu hamil mengaku belum pernah mengikuti senam hamil karena kurangnya informasi dan pemahaman akan manfaatnya.

Senam hamil merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang telah terbukti aman dan efektif untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Gerakan dalam senam hamil dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot punggung dan panggul, serta memperbaiki postur tubuh. Selain itu, senam hamil juga dapat meningkatkan aliran darah dan membantu meredakan ketegangan otot, yang merupakan penyebab utama nyeri punggung pada kehamilan.

Hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 01 Agustus 2025 di puskesmas karangpucung II Kabupaten Cilacap menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung bawah cukup sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Dari 10 ibu hamil yang diwawancarai, sebanyak 7 orang mengaku mengalami nyeri punggung sedang hingga berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan, tidur, dan duduk dalam waktu lama. Beberapa di antaranya bahkan menyatakan rasa nyeri tersebut mengganggu kenyamanan menjelang persalinan.

Petugas kesehatan di Puskesmas menyampaikan bahwa senam hamil telah menjadi bagian dari program pelayanan kesehatan ibu, namun belum

semua ibu hamil mengikuti kegiatan ini secara rutin. Salah satu alasan kurangnya partisipasi adalah karena ibu hamil belum mengetahui manfaat senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung. Selain itu, belum ada data atau evaluasi secara ilmiah di Puskesmas Karangpucung II yang menunjukkan seberapa besar pengaruh senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung ibu hamil.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah senam hamil benar-benar dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam senam hamil dan memberikan edukasi yang tepat mengenai manfaatnya maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Senam Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karangpucung II Kabupaten Cilacap.

1.2 Rumusan Masalah

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karangpucung II Kabupaten Cilacap.

1.2.1 Tujuan Khusus

1. Mengetahui intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Karangpucung II Kabupaten Cilacap sebelum diberikan senam hamil.
2. Mengetahui intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Karangpucung II Kabupaten Cilacap setelah diberikan senam hamil.
3. Menganalisis Pengaruh Senam Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karangpucung II Kabupaten Cilacap.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis untuk pengembangan ilmu, terutama dalam sektor kebidanan dan kesehatan ibu hamil. Secara teoritis, temuan penelitian ini bisa memperkuat dan memperluas landasan ilmiah tentang intervensi non-farmakologis, terutama senam saat hamil, sebagai salah satu cara efisien untuk mengurangi keluhan fisik selama masa kehamilan, misalnya nyeri punggung bawah pada trimester ketiga.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Institusi

Studi ini dapat berkontribusi bagi lembaga pendidikan, terutama program studi kebidanan, sebagai referensi ilmiah dalam perancangan

kurikulum dan proses belajar mengajar. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konten pembelajaran mengenai penanganan keluhan umum selama kehamilan, khususnya nyeri punggung pada trimester III, serta mendukung pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya intervensi non-farmakologis seperti senam hamil.

2. Bagi Puskesmas

Dengan adanya penelitian dengan intervensi senam hamil, puskesmas dapat merancang dan memperluas program senam hamil secara berkala, sistematis, dan terpadu dalam kelas untuk ibu hamil. Program ini berperan tidak hanya sebagai sarana edukasi, tetapi juga sebagai metode intervensi non-farmakologis yang efektif, terjangkau, dan mudah diterapkan untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama kehamilan.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa kebidanan atau bidang kesehatan, sebagai sumber pengetahuan berbasis bukti (*evidence-based practice*) mengenai upaya penatalaksanaan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Melalui penelitian ini, mahasiswa dapat memahami secara lebih mendalam pentingnya penerapan intervensi non-farmakologis seperti senam hamil dalam praktik kebidanan.

Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Desain Penelitian, Analisis Data, hasil	Perbedaan Penelitian
1	Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Bd Lilis Suryati, S.St Cisarua Bogor (Dewi Puspitasari, 2020)	Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan tipe pre dan post experiment dengan desain pre test dan post test satu kelompok. Sampel dalam penelitian ini adalah 7 orang. Data dianalisis melalui Tes Wilcoxon. Hasil tes Wilcoxon menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan antara intensitas nyeri rata-rata sebelum dan sesudah diberikan latihan hamil di mana P value adalah 0,014, yang berarti terjadi penurunan intensitas nyeri pada trimester ketiga ibu hamil setelah melakukan olahraga kehamilan sebanyak 6 orang (86%). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan kehamilan terhadap keberhasilan mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga dan tidak ada hubungan antara usia ibu, pengetahuan, usia kehamilan dan kesetaraan terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Diharapkan semua ibu hamil harus melakukan latihan kehamilan secara rutin untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada trimester ketiga kehamilan.	Waktu dan tempat penelitian. Jumlah Populasi dan Sampel.
2	Pengaruh Senam Hamil Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil (Yuli & Linda Suryani, 2024).	Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan Quasi Experimental Design berupa metode one group pretest-posttest. Sampel penelitian ini sebanyak 51 ibu hamil dengan usia kehamilan > 24 minggu yang dipilih menggunakan teknik random	Waktu dan tempat penelitian, alat ukur dan analisis data

No	Judul Penelitian	Desain Penelitian, Analisis Data, hasil	Perbedaan Penelitian
		sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi senam hamil sebanyak 28 orang (54,9%) mengalami nyeri punggung sedang dan 23 orang (45,1%) mengalami nyeri punggung berat. Setelah diberikan intervensi senam hamil sebanyak 31 orang (60,8%) mengalami nyeri punggung ringan dan 20 orang (39,2%) mengalami nyeri punggung sedang. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.	
3	Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (Bihalia, 2024)	Metode yang digunakan adalah pre-eksperimental, dengan <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> . Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling, sampel yang digunakan sebanyak 25 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi nyeri FPS-Revised dan data demografi ibu. Hasil: Analisis data menggunakan uji statistik non parametrik Wilcoxon sign rank dengan hasil 0,000.	Populasi, Jenis dan rancangan Penelitian, waktu dan tempat penelitian,