

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan menjadi salah satu periode signifikan dalam kehidupan perempuan, di mana terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang semakin tampak pada trimester akhir. Ketika terjadi pembesaran rahim dan penambahan berat badan menambah tekanan pada tulang belakang, otot, dan ligamen panggul sehingga menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung bawah. Kombinasi faktor fisik dan hormonal, termasuk nyeri punggung, pergerakan janin yang lebih aktif pada malam hari, sesak napas, sering buang air kecil menyebabkan kualitas tidur pada ibu terganggu (Marwiyah & Sufi, 2018; Nilam & Sholihah, 2024; Tanuadike & Sulfiанти, 2020).

Secara global, 50–80% ibu hamil melaporkan nyeri punggung bawah selama kehamilan, dan keluhan ini paling sering muncul pada trimester III dengan prevalensi 47–60%. Menurut WHO, sekitar sepertiga ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami keluhan nyeri punggung bawah, yang umumnya berada pada tingkat sedang hingga berat. Di berbagai negara, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil berkisar antara 35–61%, yang berhubungan dengan keterbatasan aktivitas, gangguan tidur, serta kemungkinan terjadinya nyeri kronis setelah melahirkan. (Nilam & Sholihah, 2024; Nurlitawati et al., 2022; Tanuadike & Sulfiанти, 2020).

Sejumlah penelitian melaporkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III cenderung menurun, di mana sekitar 65–79,5% mengalami kualitas tidur yang buruk menurut penilaian PSQI. Hal ini umumnya disertai dengan gangguan tidur seperti insomnia, sering terjaga di malam hari, serta ketidaknyamanan dalam menentukan posisi tidur. Gangguan tidur berkepanjangan pada kehamilan dikaitkan dengan peningkatan risiko preeklamsia, persalinan lama, persalinan *sectio caesarea*, hingga berat badan lahir rendah dan gangguan perkembangan sistem imun bayi (Marwiyah & Sufi, 2018).

Data di Puskesmas Cikoneng menunjukkan terdapat 229 ibu hamil, dengan distribusi 57 orang pada trimester I, 74 orang pada trimester II, dan 98 orang pada trimester III. Berdasarkan studi awal terhadap 10 ibu hamil trimester III menggunakan instrumen PSQI, ditemukan bahwa sebagian besar, yaitu 7 orang, mengalami kualitas tidur yang kurang baik, sedangkan 3 orang memiliki kualitas tidur yang baik. Penilaian menggunakan NRS juga menunjukkan variasi tingkat nyeri punggung, yaitu 1 orang dengan nyeri berat, 4 orang nyeri sedang, dan 5 orang nyeri ringan.

Biasanya penatalaksanaan yang diberikan di Puskesmas Cikoneng masih terbatas pada edukasi bahwa keluhan nyeri punggung dan gangguan tidur tersebut merupakan hal fisiologis dalam kehamilan, tanpa intervensi nonfarmakologis yang terstruktur. Di samping itu, sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Cikoneng belum mengetahui bahwa permasalahan nyeri punggung dan gangguan kualitas tidur dapat diatasi dengan senam hamil,

karena hingga saat ini kegiatan senam hamil belum tersedia sebagai program rutin di Puskesmas Cikoneng.

Program kelas ibu hamil di Puskesmas Cikoneng lebih banyak berorientasi pada penyuluhan mengenai kehamilan dan kesiapan persalinan, termasuk pengenalan tanda bahaya, persiapan persalinan, dan perawatan bayi. Namun, belum terdapat penerapan senam hamil sebagai intervensi nonfarmakologis yang sistematis untuk mengatasi nyeri punggung dan meningkatkan kualitas tidur. Hal ini mencerminkan adanya kesenjangan antara permasalahan yang dialami ibu hamil dengan intervensi yang diberikan di fasilitas pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program senam hamil yang lebih terarah pada dua masalah tersebut, mengingat kegiatan senam hamil di fasilitas ini masih jarang dilaksanakan sehingga mayoritas ibu jarang bahkan belum pernah mengikuti senam hamil.

Masalah yang dihadapi pada ibu hamil trimester III adalah ketidaknyamanan karena faktor perubahan fisik dan psikologis. Ketidaknyamanan itu berupa nyeri punggung dan gangguan tidur yang sering terjadi bersamaan serta saling memperburuk (Hamdiah et al., 2020; Tanuadike & Sulfianti, 2020).

Nyeri punggung muncul akibat pertumbuhan rahim dan kenaikan berat badan, sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser dan postur ibu berubah menjadi lordosis, ditambah perubahan hormon yang membuat sendi lebih longgar sehingga beban dan ketegangan pada tulang belakang, otot

punggung dan panggul meningkat, oleh karena itu ibu mengalami ketidaknyamanan dan keterbatasan aktivitas sehari-hari (Nilam & Sholihah, 2024).

Dampak nyeri punggung yang tidak ditangani bisa menjadi nyeri kronis bahkan bisa berimplikasi pada proses persalinan karena ketegangan otot punggung dan panggul dapat mengganggu posisi ibu saat persalinan serta menghambat pembukaan jalan lahir, sehingga meningkatkan risiko persalinan yang lebih lama dan sulit. Setelah persalinan, nyeri punggung kronis dapat berlanjut, mempersulit ibu dalam merawat bayi dan melakukan aktivitas sehari-hari (Fransiska & Suryani, 2024; Nurlitawati et al., 2022).

Pada trimester III, kualitas tidur ibu hamil sering terganggu akibat faktor fisik seperti nyeri punggung, aktivitas janin yang meningkat pada malam hari, kesulitan bernapas, serta meningkatnya frekuensi miksi (nokturia) yang disebabkan oleh tekanan uterus pada kandung kemih. (Marwiyah & Sufi, 2018; Rahayu & Hastuti, 2018; Septiana, Sapitri, & Novita, 2024). Kondisi tersebut menyebabkan ibu mengalami frekuensi terbangun yang tinggi di malam hari sehingga tidur menjadi terfragmentasi dan kualitas tidur menurun. Kualitas tidur yang buruk yang berlangsung terus menerus dapat menimbulkan kelelahan fisik, penurunan konsentrasi, serta gangguan emosional, sekaligus menurunkan toleransi terhadap nyeri sehingga nyeri punggung terasa lebih berat. Keadaan ini membentuk suatu siklus nyeri, gangguan tidur, kelelahan yang berdampak pada kualitas hidup ibu hamil (Mariastuti & Astuti, 2023).

Apabila masalah gangguan tidur pada ibu hamil trimester III tidak ditangani secara adekuat, dampaknya dapat meluas menjadi berbagai masalah fisik dan psikologis, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan (Hamdiah et al., 2020). Secara fisik, kurang tidur membuat ibu mudah lelah, lemas, dan menurunkan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga menurunkan daya tahan tubuh dan membuat lebih mudah terserang infeksi. Gangguan tidur kronis juga dapat meningkatkan tekanan darah dan risiko komplikasi kehamilan lainnya, seperti hipertensi, preeklamsia, atau diabetes gestasional, yang berkaitan dengan peningkatan sekresi hormon stres seperti norepinefrin dan epinefrin yang menyebabkan vasokonstriksi. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga berpotensi memengaruhi kesehatan janin, misalnya peningkatan denyut jantung janin, gangguan pertumbuhan, hingga resiko berat badan lahir rendah (Hamdiah et al., 2020; Nilam & Sholihah, 2024).

Dalam praktik kebidanan, penanganan keluhan ibu hamil diupayakan dengan meminimalkan penggunaan obat-obatan atau intervensi farmakologis, karena intervensi farmakologis berpotensi membawa risiko bagi ibu maupun janin. Oleh karena itu, bidan berperan penting dalam memberikan intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu, salah satunya melalui aktivitas fisik yang aman dan terkontrol. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip Women Centered Care (WCC), yang menekankan perawatan holistik dengan menghargai kebutuhan, preferensi, nilai, dan kenyamanan ibu secara individual, serta

mengoptimalkan peran ibu secara aktif dalam upaya menjaga kesehatan ibu dan janin. Dalam penerapannya, WCC dapat diperkuat melalui asuhan komplementer yang aman dan berbasis bukti sebagai pendamping pelayanan kebidanan standar.

Senam hamil adalah intervensi tanpa obat yang aman dan efektif bagi ibu hamil untuk membantu ibu hamil menghadapi perubahan fisiologis selama kehamilan. Latihan ini bertujuan memperkuat otot panggul, perut, dan ligamen penunjang tubuh, meningkatkan elastisitas dan stabilitas postur, serta mengurangi nyeri punggung yang sering terjadi akibat peningkatan beban tubuh. Di samping itu, senam hamil dapat memicu produksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh, membantu relaksasi, menenangkan pikiran, dan meningkatkan kenyamanan fisik maupun emosional ibu hamil (Hartanti, Pratiwi, & Prastyoningsih, 2023; Mariastuti & Astuti, 2023; Marwiyah & Sufi, 2018). Penelitian Nilam & Sholihah (2024) Temuan tersebut menunjukkan adanya efek signifikan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ($p=0,000$), menegaskan perannya sebagai latihan fisik terstruktur yang mendukung kesehatan muskuloskeletal selama masa kehamilan lanjut.

Senam hamil tidak hanya mengurangi keluhan fisik, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas tidur melalui proses relaksasi dan keseimbangan sistem saraf. Latihan peregangan dan pernapasan yang dilakukan secara teratur menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan dominasi parasimpatis, serta merangsang pelepasan endorfin dan serotonin

yang memberikan efek menenangkan, menurunkan stres, dan memperbaiki suasana hati. Penelitian oleh Septiana (2024) dan Marwiyah & Sufi (2018) menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) setelah ibu hamil mengikuti sesi senam hamil ($p=0,000$), baik dalam desain tunggal maupun dengan kelompok kontrol. Hasil tersebut menegaskan bahwa senam hamil tidak hanya bermanfaat dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik, tetapi juga turut berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan ibu hamil secara holistik.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih memiliki keterbatasan yaitu fokus pada satu variabel dependen saja hanya nyeri punggung atau hanya kualitas tidur saja. Sehingga manfaat komprehensif senam hamil terhadap beberapa keluhan utama trimester III belum banyak diuji secara bersamaan. Gangguan tidur pada trimester III juga dipengaruhi oleh faktor lain, salah satunya peningkatan frekuensi BAK di malam hari yang berkaitan dengan kelemahan otot dasar panggul, namun aspek ini belum banyak dijadikan fokus modifikasi intervensi pada studi senam hamil. Karena itu, penelitian lanjutan menjadi relevan untuk mengembangkan intervensi yang lebih komprehensif, contohnya adalah menggabungkan senam hamil dengan latihan otot dasar panggul, yaitu senam kegel. serta mengukur dua *outcome* secara bersamaan, penurunan nyeri punggung dan peningkatan kualitas tidur agar intervensi yang diberikan lebih sesuai dengan kebutuhan ibu hamil.

Pentingnya penelitian ini didasari oleh tingginya kejadian nyeri punggung dan gangguan tidur pada trimester III yang saling memengaruhi dan dapat memberikan dampak buruk bagi ibu serta janin apabila tidak diatasi secara tepat. Selain itu, gangguan tidur pada ibu hamil dapat menimbulkan stres dan depresi yang berdampak pada janin, sehingga upaya peningkatan kualitas tidur menjadi bagian penting dalam asuhan kebidanan.

Studi ini bertujuan menilai efek senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung serta peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Melalui tujuan tersebut, diharapkan diperoleh bukti bahwa kombinasi latihan yang aman, terkontrol, dan berpusat pada kebutuhan ibu dapat meningkatkan kenyamanan fisik, mengurangi gangguan tidur yang dipicu ketidaknyamanan, serta mendukung kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, peneliti memilih judul penelitian sebagai berikut “Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis Tahun 2026” untuk memberikan bukti ilmiah yang mendukung penerapan senam hamil sebagai intervensi alami dalam mengurangi keluhan nyeri punggung dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cikoneng?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cikoneng.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.
- c. Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III.
- d. Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

D. Ruang Lingkup

Cakupan penelitian ini difokuskan pada analisis dampak senam hamil terhadap nyeri punggung dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini hanya melibatkan ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Cikoneng tempat penelitian dilakukan. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain preeksperimental, di mana data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar observasi untuk mengukur tingkat nyeri punggung serta kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil. Penelitian ini tidak membahas faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri punggung dan

kualitas tidur, seperti kondisi medis tertentu, status psikologis, maupun intervensi nonfisik lainnya.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

erkontribusi dalam bidang ilmu kebidanan, terutama mengenai efektivitas senam hamil sebagai metode nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri punggung dan memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait intervensi nonfarmakologis dalam perawatan ibu hamil, terutama yang menggunakan pendekatan Women Centered Care (WCC) dan penerapan asuhan komplementer.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Menyampaikan penjelasan dan bukti tentang manfaat senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung dan memperbaiki kualitas tidur sehingga kehamilan lebih nyaman dan aman.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadi dasar untuk merancang intervensi kebidanan nonfarmakologis, terutama senam hamil, sebagai bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan ibu hamil di Puskesmas Cikoneng.

c. Bagi Puskesmas

Memberikan bahan pertimbangan dalam program kesehatan ibu hamil, khususnya dalam pengembangan pelayanan antenatal care berbasis aktivitas fisik dan promosi kesehatan.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Menjadi landasan data empiris untuk penelitian lanjutan yang ingin mengeksplorasi intervensi nonfarmakologis lain dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

F. Keaslian Penelitian

1. Nen Sastri (2024) berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan, Durasi Tidur, dan Nyeri Punggung Pada Masa Kehamilan” menggunakan quasi eksperimen pretest posttest tanpa melibatkan kelompok kontrol selama 4 minggu dan menunjukkan penurunan kecemasan, peningkatan durasi tidur, serta penurunan nyeri punggung. Perbedaannya, penelitian ini fokus pada ibu hamil trimester III, mengukur kualitas tidur dengan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan tingkat nyeri dengan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS), tidak menilai kecemasan, serta memakai senam hamil yang dimodifikasi dengan tambahan senam kegel.
2. Nila Marwiyah & Fitria Sufi (2018) “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen” meneliti senam hamil pada ibu hamil trimester II sampai dengan III dengan desain pretest posttest tanpa kelompok kontrol dan hasilnya kualitas tidur meningkat setelah senam

hamil. Perbedaannya, penelitian ini menilai dua *outcome* yaitu nyeri punggung dan kualitas tidur. Selain itu, intervensi yang digunakan mengombinasikan senam hamil dengan senam kegel untuk membantu menurunkan nyeri punggung dan meningkatkan kualitas tidur, terutama dengan mengurangi kejadian nokturia.

3. Maria Septiana, Ana Sapitri, & Nesi Novita (2024) “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III” menggunakan quasi eksperimen dengan kelompok kontrol pada ibu hamil trimester III dan menemukan senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur. Perbedaannya, penelitian ini tanpa kelompok kontrol dan intervensinya dimodifikasi menjadi kombinasi senam hamil dan senam kegel.
4. Dwi Hartanti (2023) “Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Wonorejo Jatiyoso” memakai one group pretest posttest dan menunjukkan kualitas tidur membaik, tetapi durasi intervensinya lebih singkat yaitu 2 minggu. Perbedaannya, penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dan menilai nyeri punggung juga. Selain itu, intervensi yang digunakan mengombinasikan senam hamil dengan senam kegel untuk membantu menurunkan nyeri punggung dan meningkatkan kualitas tidur, terutama dengan mengurangi kejadian nokturia.
5. Tupur Tanuadike (2020) “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019”

menunjukkan nyeri punggung menurun setelah dilakukan intervensi. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain nonequivalent control group. Perbedaannya, penelitian ini menilai kualitas tidur sekaligus dan menargetkan keluhan noktuaria lewat modifikasi senam.

6. Nur Nilam & Andri Nur Sholihah (2024) “Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III” memakai one group pretest posttest dan menyimpulkan senam hamil menurunkan nyeri punggung pada trimester III. Perbedaannya, penelitian ini tidak hanya mengukur nyeri punggung saja, tetapi juga kualitas tidur pada ibu. Selain itu, intervensi yang digunakan mengombinasikan senam hamil dengan senam kegel untuk membantu menurunkan nyeri punggung dan meningkatkan kualitas tidur, terutama dengan mengurangi kejadian nokturia.
7. Yenni Oktavia (2024) “Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III” menggunakan quasi eksperimental, nonequivalent control group menunjukkan nyeri punggung bawah dan kecemasan menurun. Perbedaannya, penelitian ini tidak memasukkan kecemasan, fokus pada nyeri punggung dan kualitas tidur. Selain itu, intervensi yang digunakan mengombinasikan senam hamil dengan senam kegel untuk membantu menurunkan nyeri punggung dan meningkatkan kualitas tidur, terutama dengan mengurangi kejadian nokturia.

8. (Fransiska & Suryani, 2024) “Pengaruh Senam Hamil Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil” melaporkan senam hamil menurunkan nyeri pada trimester II dan III. Perbedaannya, penelitian ini fokus pada trimester III dan menilai kualitas tidur.
9. Peterson, Haas, & Gregory (2022) “*A Pilot Randomized Controlled Trial Comparing The Efficacy Of Exercise, Spinal Manipulation, And Neuro Emotional Technique For The Treatment Of Pregnancy Related Low Back Pain*” meneliti penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dengan desain pilot randomized controlled trial yang membandingkan tiga intervensi (*exercise, spinal manipulation, dan neuro emotional technique/NET*) pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah, dan menunjukkan adanya perbaikan klinis bermakna pada fungsi serta nyeri pada sebagian peserta, namun tidak ada perbedaan bermakna antar kelompok. Perbedaannya, penelitian ini menilai efek senam hamil, memfokuskan subjek pada ibu hamil trimester III, serta mengukur dua outcome sekaligus yaitu tingkat nyeri punggung dan kualitas tidur.