

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis kompleks yang disertai perubahan anatomi, hormonal, dan biomekanik pada tubuh wanita. Selama kehamilan, terutama pada trimester III, terdapat peningkatan berat badan dan pembesaran uterus yang signifikan yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah anterior. Kondisi tersebut mengakibatkan perubahan postur, peningkatan lengkungan tulang belakang (lordosis), serta peningkatan beban pada otot punggung bawah dan jaringan penopang lainnya. Akibatnya, banyak wanita hamil mengalami keluhan muskuloskeletal termasuk nyeri punggung bawah (Kusuma, Nurhayati & Dewi, 2024).

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan dan dapat berdampak pada kualitas hidup, aktivitas sehari-hari, serta kenyamanan kehamilan (Rahmani & Setiawan, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung dapat dialami oleh sebagian besar ibu hamil dengan tingkat intensitas bervariasi dari ringan hingga berat, yang berhubungan dengan perubahan biomekanik tubuh selama kehamilan.

Data penelitian di Indonesia menguatkan bahwa masalah nyeri punggung merupakan fenomena yang umum muncul selama masa kehamilan. Sebagai contoh, dalam penelitian yang dilakukan di beberapa wilayah, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil dilaporkan mencapai antara 60–80%, yang menunjukkan

bahwa nyeri punggung merupakan masalah muskuloskeletal yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan ibu hamil (Riset Kesehatan Dasar, 2022).

Lebih lanjut, data lokal di Kabupaten Kuningan dan wilayah sekitarnya menunjukkan fenomena serupa. Penelitian di Desa Sukaraja, Kecamatan Ciawigebang (yang merupakan bagian dari wilayah kerja Puskesmas Ciawigebang dan Puskesmas Cihaur) menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami keluhan nyeri punggung dan menunjukkan pengurangan keluhan nyeri setelah mengikuti program senam hamil secara rutin (repository.unjaya.ac.id). Temuan ini menunjukkan bahwa isu nyeri punggung bukan hanya bersifat global dan nasional, tetapi juga relevan di tingkat pelayanan primer di wilayah penelitian ini.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang direkomendasikan untuk mengurangi nyeri punggung adalah senam hamil. Senam hamil adalah latihan fisik prenatal terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot penopang tubuh, serta memperbaiki postur tubuh untuk mengurangi ketegangan pada struktur muskuloskeletal (Pratama & Sari, 2022). Selain itu, pedoman internasional dari World Health Organization menyatakan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan, termasuk latihan seperti senam hamil, dapat memberikan manfaat bagi kesehatan ibu dan janin apabila dilakukan dengan petunjuk yang benar (WHO, 2023).

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan fisik yang terstruktur, termasuk senam hamil atau prenatal yoga, efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Misalnya, studi oleh Rahayu & Santoso (2023) melaporkan penurunan skor nyeri yang signifikan setelah ibu hamil mengikuti

kegiatan senam hamil secara teratur. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan instrumen baku seperti Numeric Rating Scale (NRS) efektif dan reliabel dalam menilai intensitas nyeri pada ibu hamil (Sari & Devi, 2024).

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari 2026 di Puskesmas Cihaur didapatkan bahwa jumlah ibu hamil di Puskesmas Cihaur pada bulan Januari 2025 sampai dengan Desember 2025 yaitu 105 ibu hamil dengan ibu hamil trimester III berjumlah 25 orang. Dari keseluruhan ibu hamil trimester III yang datang untuk memeriksakan kehamilannya ada 20 ibu hamil atau sekitar 80% yang mengeluhkan nyeri pada punggung akibat pertumbuhan uterus dan penambahan usia kehamilan, sehingga terjadi peregangan ligamen penopang, pergeseran pusat gravitasi, dan postur tubuh yang lebih lordosis. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung menyatakan bahwa keluhan nyeri punggung yang dialaminya hanya dibiarkan tanpa melakukan cara untuk mengatasinya. Keluhan tersebut merupakan hal yang fisiologis dirasakan oleh ibu hamil trimester III, tetapi jika tidak segera diatasi akan timbul ketidaknyamanan yang berlebih pada ibu hamil.

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon relaksin yang dihasilkan. Peningkatan kadar hormon relaksin memberikan efek fleksibilitas jaringan ligament yang berdampak pada peningkatan mobilitas sendi pada pelvis dan mengakibatkan ketidakstabilan pelvis dan spinal. Menurut studi kasus yang dilakukan oleh syalfina et al., 2021 bahwa asuhan kebidanan yang dapat diberikan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung yaitu

melakukan posisi tidur miring kiri, senam hamil, pijat hamil dan relaksasi nafas panjang.

Penatalaksanaan ini mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. (Syalfina et al., 2022). Tindakan senam hamil tepat dilakukan pada ibu trimester III. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental. Senam hamil dapat meringankan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil karena di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cihaur Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan Tahun 2026”.

Meskipun senam hamil telah direkomendasikan sebagai upaya mengurangi keluhan muskuloskeletal selama kehamilan, belum terdapat penelitian lokal yang mengkaji pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cihaur. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan dan evaluasi senam hamil sebagai intervensi kebidanan mandiri dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III pada pelayanan kesehatan primer.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada

latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Cihaur Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Cihaur Kabupaten Kuningan tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil.
- b. Mengetahui tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil.
- c. Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Cihaur.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan menambah wawasan mengenai pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

2. Secara Praktis

a. Bagi Institusi Prodi Kebidanan Unjaya

Dapat menambah bahan kepustakaan mengenai pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada tenaga kesehatan mengenai senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah konsep atau teori ilmu pengetahuan bagi peneliti khususnya yang terkait dengan pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Variabel Independent	Variabel Dependent	Hasil
(Puspitasari & Saripah, 2020)	Efektivitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bpm Bd Lilis Suryati, S.St Cisarua Bogor	Efektivitas Senam hamil	Pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III	Ada pengaruh pengurangan nyeri punggung ibu hamil Trimester III setelah dilakukan senam hamil

Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Variabel Independent	Variabel Dependent	Hasil
(Nurlitawati et al., 2022)	Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi	Efektivitas Senam hamil	Penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III	Terdapat perubahan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.
(Rif'atun Nisa, N. Ika Choirin, F. Ira, 2022)	Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III	Pengaruh senam hamil	Penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III	Diketahui bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil dimana sebelum diberikan senam hamil sebanyak 20 ibu (80%) mengalami nyeri dengan intensitas berat dan setelah diberikan senam ibu hamil menjadi 2 ibu (8%) dan Intensitas ibu yang mengalami nyeri sedang dari 5 ibu (20%) menjadi 22 ibu (88%)

1. Analisis Kesenjangan Penelitian

Berdasarkan hasil telaah terhadap penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puspitasari dan Saripah (2020), Nurlitawati et al. (2022), serta Rif'atun Nisa et al. (2022), dapat disimpulkan bahwa senam hamil terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Ketiga penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil, baik di praktik mandiri bidan maupun di rumah sakit.

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Pertama, sebagian besar penelitian terdahulu hanya berfokus pada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung, tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku ibu hamil dalam mengikuti senam hamil, seperti tingkat pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, serta peran tenaga kesehatan.

Kedua, terdapat perbedaan lokasi dan karakteristik responden pada penelitian terdahulu, yaitu dilakukan di BPM dan rumah sakit, sehingga hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan pada semua setting pelayanan kesehatan, khususnya pada tingkat pelayanan primer atau wilayah dengan karakteristik sosial yang berbeda.

Ketiga, sebagian penelitian terdahulu lebih menekankan pada hasil akhir (outcome) berupa penurunan nyeri, namun belum secara mendalam mengaitkan intervensi senam hamil dengan kerangka teori perilaku kesehatan, seperti teori Notoatmodjo (2018), yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan

dipengaruhi oleh faktor predisposisi, pendukung, dan penguat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta mengaitkannya dengan kerangka teori Notoatmodjo (2018), sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai intervensi senam hamil dalam upaya mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.