

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami wanita dalam siklus kehidupannya. Dalam proses adaptasi kehamilan ibu sering mengalami ketidaknyamanan, walaupun hal tersebut merupakan kondisi fisiologis akan tetapi perlu di berikan suatu asuhan supaya tidak terjadi komplikasi pada kehamilan. Mochtar Rustam (2009) menyatakan ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester II dan III yaitu konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, punggung bawah (nyeri pinggang), kegerahan, sering buang air kecil, hemorhoid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, varices. (Hidayati, 2019).

Pada masa kehamilan sering muncul ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain. (Kartikasari,2013).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), nyeri punggung pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan global yang dialami oleh sekitar 619 juta

orang di seluruh dunia, dan jumlah tersebut diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 843 juta kasus pada tahun 2050. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2024) menyebutkan bahwa nyeri punggung pada kehamilan umumnya mulai dirasakan pada usia kehamilan sekitar 27 minggu, dengan rentang 20–28 minggu sebagai periode awal munculnya keluhan nyeri. Selain itu, faktor usia juga berperan dalam kejadian nyeri punggung bawah, di mana keluhan ini paling sering dialami pada rentang usia 20–24 tahun dan cenderung mencapai puncaknya pada usia di atas 40 tahun. (Fransiska & Suryani, 2024).

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil. Kondisi ini terjadi pada area punggung bagian bawah dan dipengaruhi oleh perubahan pusat gravitasi tubuh ke arah anterior seiring dengan pertumbuhan kehamilan (Cane & Nurseptiana, 2023). Perubahan tersebut menyebabkan peningkatan beban pada struktur muskuloskeletal, sehingga memicu timbulnya rasa nyeri.

Beberapa faktor predisposisi yang berperan dalam terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil antara lain pembesaran uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap kelenturan ligamen, riwayat nyeri punggung sebelumnya, paritas, serta aktivitas fisik ibu. Pertumbuhan uterus yang berlangsung seiring usia kehamilan mengakibatkan peregangan ligamen penopang, yang sering dirasakan sebagai nyeri tajam atau spasme, dikenal sebagai nyeri ligamen. Kondisi ini berkontribusi terhadap munculnya nyeri punggung bawah selama kehamilan (Cane & Nurseptiana, 2023).

Upaya untuk mengatasi hal tersebut antara lain dengan pemanasan / kompres hangat, latihan strengthen punggung & pelvis (seperti *pelvic tilt*), *Prenatal Exercise*, penggunaan bantal penyangga, postur tubuh yang baik saat duduk & berdiri. *Prenatal exercise* merupakan salah satu cara yang dapat membantu memberikan relaksasi terhadap trimester ke III dilakukan *prenatal exercise* minimal 3x pertemuan dalam 2 minggu. Mengetahui pengaruh *prenatal exercise* terhadap ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester III.(Yuniza et al., 2023).

*Prenatal Exercise* merupakan aktivitas fisik yang memberikan berbagai manfaat, antara lain memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan keseimbangan otot, mengurangi pembengkakan serta kejang pada tungkai, dan memperkuat otot-otot yang berfungsi menopang peningkatan beban selama kehamilan. Selain berperan dalam perawatan tubuh, *prenatal exercise* juga membantu mengurangi berbagai keluhan yang muncul akibat perubahan postur tubuh pada ibu hamil. Namun, efektivitas *prenatal exercise* sangat bergantung pada pelaksanaannya yang dilakukan secara terencana, teratur, dan dengan intensitas yang sesuai (Zein & Dwiyani, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Fasiha (2022) menunjukkan bahwa *prenatal exercise* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil penelitian tersebut membuktikan adanya penurunan nyeri punggung yang bermakna secara statistik, ditunjukkan dengan nilai *p-value* sebesar 0,000. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ivanka Al Umamanir, Megasari, dan Saputri (2023) yang meneliti efektivitas *prenatal exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Melalui metode studi kasus dengan pemberian asuhan *prenatal exercise*, diperoleh hasil bahwa setelah

dilakukan *prenatal exercise* selama 8 hari dengan tiga kali kunjungan, tingkat nyeri punggung ibu mengalami penurunan dari skala nyeri 2 menjadi skala nyeri 1. Kesamaan hasil dari kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa *prenatal exercise* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil apabila dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. (Salsabila, 2025).

Di Klinik Nadhifa Al Ghiffari, Kabupaten Bandung, program *prenatal exercise* atau senam hamil sudah mulai diperkenalkan pada awal tahun 2025, namun efektivitasnya terhadap skor nyeri pada ibu hamil belum diteliti secara ilmiah. Berdasarkan data kunjungan ibu hamil pada tahun 2025 sebanyak 92 orang (20,26%) dari 454 orang ibu hamil mengeluh sakit punggung pada kehamilan trimester II dan III. Pada bulan Januari 2026 terdapat 20 dari 48 orang ibu hamil trimester II dan III mengeluh sakit pada punggung. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Prenatal Exercise* Terhadap Skor Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Nadhifa Al Ghiffari Kabupaten Bandung”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: “Bagaimana Pengaruh *Prenatal Exercise* Terhadap Skor Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Nadhifa Al Ghiffari Kabupaten Bandung”.

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Prenatal Exercise* Terhadap Skor Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Nadhifa Al Ghiffari Kabupaten Bandung.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur skor nyeri punggung ibu hamil sebelum mengikuti *prenatal exercise*.
- b. Mengukur skor nyeri punggung ibu hamil sesudah mengikuti *prenatal exercise*
- c. Menganalisis Pengaruh *prenatal exercise* terhadap skor nyeri punggung

### D. Ruang Lingkup

Penelitian ini berada dalam lingkup kebidanan maternitas yang memfokuskan pada pengaruh *prenatal exercise* terhadap skor nyeri punggung ibu hamil trimester II dan trimester III Penelitian dilaksanakan di Klinik Nadhifa Al Ghiffari Kabupaten Bandung dengan subjek ibu hamil trimester II dan trimester III yang mengalami nyeri punggung. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pretest dan Posttest One Group Design* dengan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan trimester III di Klinik Nadhifa Al Ghiffari. Jumlah sample yang di ambil menggunakan total sampling. Analisis data menggunakan analisis menggunakan *wilcoxon signed rank test*.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah sebagai referensi bagi mahasiswa kebidanan dalam memahami perkembangan keilmuan, khususnya terkait hubungan antara *prenatal exercise* dan skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan trimester III.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan wawasan dalam pemberian pelayanan kebidanan, serta menjadi bahan perbandingan antara teori yang diperoleh dengan praktik di lahan praktik.

#### a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan pembelajaran, referensi, dan sumber bacaan yang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan dalam menganalisis pengaruh *prenatal exercise* terhadap skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan trimester III.

#### b. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan dan sumber informasi bagi klinik dalam upaya meningkatkan mutu pelayanan kesehatan ibu hamil, khususnya bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan trimester III, serta sebagai dasar dalam penyelenggaraan kegiatan *prenatal exercise* di klinik.

#### c. Bagi Ibu Hamil

Memberikan pengetahuan dan edukasi terhadap ibu hamil mengenai

pentingnya *prenatal exercise* terhadap skor nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan trimester III.

## F. Penelitian Terdahulu

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Peneliti/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Dian Alfianti, Iis Tri Utami, Dara Yupita, Susan Febrica (2024)	Penerapan Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus.	Terjadi penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil setelah dilakukan senam hamil, dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.	Penelitian terhadap penurunan intensitas nyeri punggung, penelitian Anda terhadap skor nyeri punggung
2.	Ermawati Destri Nurlitawati, Yenny Aulya, Retno Widowati (2022)	Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi	<i>Quasi eksperimen</i> dengan desain <i>one group pretest–posttest</i> . Sampel 20 ibu hamil trimester III, intervensi senam hamil selama 1 bulan, analisis menggunakan <i>paired sample t-test</i> .	Terdapat penurunan nyeri punggung yang signifikan setelah dilakukan senam hamil (p value = 0,002 < 0,05). Rata-rata nyeri menurun dari kategori nyeri berat menjadi nyeri ringan.	Penelitian terhadap penurunan nyeri punggung, penelitian Anda terhadap skor nyeri punggung

3.	Anjella Hermanta Putri et al., (2020)	Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil TM II dan III: Literatur Review	Literatur review	Senam hamil efektif menurunkan intensitas nyeri punggung dari sedang–berat menjadi ringan	Penelitian terhadap intensitas nyeri punggung, penelitian Anda terhadap skor nyeri punggung
4.	Cut Linars & Muammar (2023)	Efektivitas Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di BPM Devi Andriani Kota Lhokseumawe	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>pre-eksperimetal one group pretest–posttest</i> . Sampel 20 ibu hamil. Analisis data menggunakan <i>paired sample t-test</i> .	Rata-rata nyeri punggung menurun dari mean 5,7 menjadi 3,5 setelah senam hamil. Hasil uji statistik menunjukkan $p\ value = 0,001 < 0,05$ , yang berarti senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.	Penelitian terhadap penurunan nyeri punggung, penelitian Anda terhadap skor nyeri punggung.
5.	Ika Dewi Safitri, Ajeng Maharani Pratiwi, Tresia Umarianti (2023)	Pengaruh Senam Hamil terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di PMB Anik Haryanti A.Md., Keb	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>pre-eksperimetal one group pretest–posttest</i> . Sampel 41 ibu hamil trimester II dan III dengan teknik total sampling.	Terdapat penurunan nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil dengan $p\ value = 0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan	Penelitian mengukur penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester II dan III, penelitian Anda mengukur skor nyeri punggung pada ibu hamil

			Analisis menggunakan uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .	nyeri punggung.	trimester II dan III.
--	--	--	---	-----------------	-----------------------