

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan adalah proses fisiologis, namun tanpa asuhan yang tepat dan deteksi dini komplikasi, dapat berisiko menyebabkan komplikasi hingga kematian ibu. Kehamilan terjadi pada perempuan dengan organ reproduksi sehat yang mengalami siklus menstruasi dan melakukan hubungan seksual. Kehamilan merupakan proses yang sangat luar biasa yang terjadi pada uterus seorang perempuan yang berlangsung 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Banyak perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan yang sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Proses kehamilan berawal dari proses fertilisasi yang berlanjut pada proses nidasi atau implantasi kemudian bertumbuh hingga janin tersebut siap untuk hidup di luar uterus (Kasmiati, et al., 2023).

Perubahan fisiologis dalam kehamilan menjadi predisposisi keluhan nyeri punggung seperti pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat keluhan nyeri punggung sebelumnya, paritas, dan aktivitas fisik (Arummega, Rahmawati dan Meiranny, 2021). Pertumbuhan uterus selama kehamilan menyebabkan teregangnya ligamen penopang, yang oleh ibu hamil sering dirasakan sebagai nyeri ligamen yang menusuk. Penambahan berat badan selama kehamilan menyebabkan perubahan postur tubuh dengan pergeseran pusat gravitasi ke depan, yang menyebabkan otot punggung memendek ketika

otot abdomen meregang. Hal ini menciptakan ketidakseimbangan otot di sekitar pelvis dan tegangan tambahan di atas ligamen yang berperan dalam keluhan nyeri punggung (Septiani, 2021).

Nyeri punggung umumnya disebabkan oleh pertumbuhan rahim ke depan, yang mengakibatkan perubahan pusat gravitasi tubuh ke arah anggota gerak bagian bawah, seperti tungkai dan kaki. Perubahan ini dapat meningkatkan mobilitas sendi-sendi tubuh seperti sakrokoksigeal, sakroiliaka, dan pubis. Faktor hormonal juga berperan dalam perubahan ini selama kehamilan. Perubahan pada sendi dapat berdampak pada postur tubuh ibu hamil dan menyebabkan rasa tidak nyaman di bagian punggung, terutama pada fase akhir kehamilan (Yoseph, et al., 2025).

Keluhan nyeri punggung umumnya mulai terlihat pada usia kehamilan sekitar 28 minggu dan prevalensinya akan meningkat hingga menjelang persalinan. Nyeri punggung bagian bawah seringkali dirasakan oleh ibu hamil, tidak hanya pada trimester tertentu, namun dapat terjadi sepanjang masa kehamilan hingga masa setelah melahirkan (Salari, et al., 2023).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah global mencapai sekitar 53,3% pada wanita, dan sekitar 50% wanita mengalami nyeri punggung kronis yang dimulai selama kehamilan (Rahayu et al., 2023). Kasus di Indonesia sendiri, terdapat sekitar 60–80% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung (Nurjanah, 2025). Kasus di Jawa Barat sekitar 65% dari total ibu hamil mengalami nyeri punggung, terutama pada trimester ketiga. (Provinsi Jawa Barat, 2024). Adapun jumlah ibu

hamil di Kabupaten Kuningan tahun 2024 yang dilansir dari Open Data Jabar berjumlah 20287 orang, angka ini terus meningkat selama 9 tahun terakhir (Open Data Provinsi Jawa Barat, 2024). Di Kabupaten Kuningan beberapa penelitian lokal menunjukkan kejadian nyeri punggung (khususnya trimester III) sekitar 60-80 % (Pemerintah Kabupaten Kuningan, 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Cilimus Kabupaten Kuningan mengenai keluhan nyeri punggung pada ibu hamil, masih banyak ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung. Dari 70 ibu hamil, sebanyak 30 orang mengalami keluhan nyeri punggung.

Nyeri punggung pada kehamilan umumnya dapat diredakan dengan olahraga ringan (senam hamil), kompres hangat/dingin, pijat hamil, memperbaiki postur, dan menggunakan alas kaki datar. Senam hamil dipilih dalam penelitian karena terbukti memperkuat otot punggung, meningkatkan stabilitas tulang belakang, serta mengurangi ketegangan otot. Senam hamil dapat dimulai pada usia kehamilan 28 minggu (trimester ketiga) karena pada tahap ini keluhan nyeri punggung mulai terasa signifikan. Intervensi dengan senam hamil biasanya dilakukan secara rutin selama 3 minggu atau lebih agar durasi senam hamil cukup untuk menunjukkan efek dalam pengurangan nyeri, sehingga hasilnya dapat diukur dengan jelas dan aman (Nengsih, Syamsiah dan Suciawati, 2021).

Senam hamil adalah metode non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi nyeri punggung trimester 3 karena meningkatkan kekuatan otot,

memperbaiki postur, dan merelaksasi ligamen panggul yang tegang. Gerakan spesifik membantu mengurangi tekanan pada tulang belakang akibat beban rahim yang bertambah, serta merangsang hormon endorfin yang mengurangi rasa nyeri. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dalam memperkuat otot perut, ligamen, dan otot dasar panggul. Latihan ini bertujuan untuk menjaga elastisitas tubuh, memperbaiki postur, dan mengurangi risiko trauma tulang belakang. Selain itu, senam hamil dapat merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh untuk meredakan nyeri (Carrascosa *et al.*, 2021). Dengan menjaga latihan yang teratur, senam hamil mampu memberikan efek positif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung yang seringkali dialami oleh ibu hamil.

Senam hamil bertujuan untuk memperkuat dan menjaga elastisitas otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil juga membantu memperkuat stabilitas inti tubuh serta meningkatkan keseimbangan dan stabilitas individu yang dapat membantu dalam mengurangi risiko trauma pada tulang belakang atau risiko jatuh selama kehamilan. Gerakan senam hamil yang melibatkan otot abdomen juga berperan dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil (Agustina Elsera Tarigan, Adelina Sembiring dan Lisbet Gurning, 2025).

*American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) juga merekomendasikan agar ibu hamil melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas sedang selama setidaknya 150 menit setiap minggu, yang dapat dibagi menjadi sesi 30 menit selama 5 hari dalam seminggu, dan bagi yang baru

memulai latihan dapat dimulai dari 5 menit dalam sehari (ACOG, 2020). Dalam jurnal pengaruh senam hamil terhadap Nyeri punggung bawah pada ibu hamil disebutkan senam hamil diberikan kepada ibu hamil trimester III sebanyak 2 kali / minggu selama 3 minggu secara teratur sehingga nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil pre test senam hamil rata-rata nyeri sedang berkurang menjadi nyeri ringan (Harlin, Asmah Sukarta, 2024).

Upaya untuk meningkatkan kebugaran fisik di Puskesmas Cilimus sudah dilakukan senam ibu hamil di kegiatan kelas ibu hamil, tetapi belum optimal di semua desa. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Usia Kehamilan 28–32 Minggu di Desa Caracas Kecamatan Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2026”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, dapat dirumuskan masalah penelitian adalah "Adakah pengaruh senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil usia kehamilan 28-32 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Cilimus, Kabupaten Kuningan pada tahun 2026?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil usia kehamilan 28-32 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Cilimus Kabupaten Kuningan pada tahun 2026.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden
- b. Untuk mengetahui gambaran keluhan nyeri punggung sebelum melakukan senam hamil.
- c. Untuk mengetahui gambaran keluhan nyeri punggung setelah melakukan senam hamil.
- d. Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil usia kehamilan 24-36 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Cilimus Kabupaten Kuningan pada tahun 2026

## **D. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini berada dalam bidang profesi kebidanan yang berfokus pada upaya promotif dan preventif dalam pencegahan keluhan nyeri punggung melalui peningkatan pengetahuan ibu tentang senam hamil.

Penelitian ini mencakup penerapan prinsip etik, legal, dan keselamatan klien, komunikasi efektif dalam penyampaian pendidikan kesehatan, serta kegiatan promosi kesehatan dan konseling kebidanan. Selain itu, penelitian ini didasarkan pada landasan ilmiah praktik kebidanan yang berbasis bukti, melibatkan keterampilan bidan dalam pemberian edukasi senam hamil serta mendukung pengembangan profesionalisme bidan. Ruang lingkup penelitian ini juga berkaitan dengan aspek manajemen dan kepemimpinan bidan dalam perencanaan dan pelaksanaan program pendidikan kesehatan di tingkat pelayanan kesehatan dasar sebagai bagian dari upaya penanggulangan keluhan nyeri punggung.

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil usia kehamilan 28–32 minggu. Subjek penelitian adalah ibu hamil yang tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Cilimus Kabupaten Kuningan. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 dengan menggunakan metode kuantitatif, serta pengukuran tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan akan berkontribusi pada bidang ilmu kebidanan, khususnya terkait senam selama kehamilan, dengan memberikan tambahan informasi ilmiah tentang manfaat senam hamil. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut yang terkait dengan topik ini, sehingga dapat melanjutkan pengetahuan dan

pemahaman tentang manfaat senam hamil serta memberikan landasan yang lebih kuat untuk penelitian-penelitian mendatang, kegunaan ini diperuntukan bagi peneliti, bidan, dan ibu hamil.

## **2. Manfaat Praktis**

Adapun secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada:

### **1) Bagi Ibu hamil**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi kepada ibu hamil sebagai alternative pilihan dalam mengurangi ketidaknyamanan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan melakukan senam hamil.

### **2) Bagi Bidan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu panduan untuk memberikan asuhan dalam kehamilan, dan bahan masukan dalam menentukan kebijakan pada pelayanan kebidanan dan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan tenaga kesehatan dalam membantu untuk meringankan keluhan nyeri punggung ibu hamil.