

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **Latar Belakang Masalah**

Kesehatan merupakan kondisi sejahtera dari tubuh, jiwa serta sosial yang membolehkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial serta ekonomi. Dalam hal ini kesehatan wajib dilihat sebagai satu kesatuan utuh yang terdiri dari unsur- unsur fisik, mental, spiritual ataupun sosial serta didalamnya kesehatan jiwa ialah bagian integral Kesehatan ( Undang- Undang RI Nomor. 36 tahun 2009).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Apabila dihitung dari fase fertilitas hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan berlangsung dalam tiga trimester yaitu trimester satu berlangsung dalam 13 minggu, trimester kedua 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40)

Proses pertumbuhan janin tersebut diterangkan pula oleh Allah dalam Qur'an Surah Al – Hajj Ayat 5.

يَأْتِيهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُّرَابٍ  
ثُمَّ مِنْ نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ  
لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ  
نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن  
يُنُوفٍ وَمِنْكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن  
بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَىٰ الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ  
أَهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ ﴿٥﴾

Terjemah Arti:

“ Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), maka (ketahuilah) sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (adapula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah.” (QS. Al - Hajj:5)

Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III adalah konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang), kegerahan, sering buang air kecil, hemorhoid, heart burn

(panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, sulit bernafas, varices (Mochtar Rustam 2009).

Bersumber pada kajian yang dilakukan oleh Bullock et. Al (1987) menemukan bahwa sekitar 88,2% wanita hamil mengalami nyeri punggung. Pada usia kehamilan 14 – 22 minggu, terdapat sekitar 62% wanita hamil yang melaporkan kejadian nyeri punggung bawah (Brayshaw, 2008). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Amy (2009), sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang low back pain (LBP) yang mungkin sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada kehamilan trimester II dan III.

Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) adalah nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah umumnya akan bertambah intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, mengangkat beban. Hal ini diperburuk apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk mencegah peregangan otot tipe ini (Mochtar Rustam 2009).

Fraser (2009) menunjukkan bahwa salah satu penyakit yang paling banyak diderita adalah nyeri punggung. Sakit punggung merupakan penyakit yang banyak

dialami oleh ibu hamil, tidak hanya terjadi pada kehamilan tertentu, tetapi juga dapat terjadi selama masa kehamilan dan masa nifas.

Faktor yang mempengaruhinya Menurut Fraser (2009), penyebab nyeri punggung antara lain perubahan postur tubuh yang disebabkan oleh pertumbuhan uterus, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin pada ligamen, riwayat nyeri punggung sebelumnya, paritas dan mobilitas. Rahim tumbuh seiring dengan perkembangan kehamilan, yang menyebabkan ligamen pendukung meregang. Ibu biasanya merasakan kesemutan yang sangat menyakitkan yang disebut nyeri ligamen. Inilah penyebab nyeri punggung bawah.

Keluhan nyeri pinggang yang dirasakan oleh ibu hamil tentunya tidak boleh dibiarkan begitu saja. Menurut Yu (2010) salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Senam hamil merupakan suatu latihan yang terstruktur untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini juga berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. (Wahyuni & Layinatun Ni'mah, 2013)

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan intensitas senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III” .

## **Rumusan Masalah**

Adakah hubungan intensitas antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

## **Tujuan Penelitian**

### Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara intensitas senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

### Tujuan Khusus

1. Menentukan intensitas senam hamil pada ibu hamil trimester III
2. Mengetahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
3. Menganalisis hubungan antara intensitas senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

## **Manfaat Penelitian**

### Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah ilmu pengetahuan dan informasi tentang hubungan antara intensitas senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### Manfaat Praktis

1. Responden

Mendapatkan pengetahuan tentang hubungan intensitas senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## 2. Tempat Praktik

Memberikan penyuluhan tentang hubungan intensitas senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Devi Mediarti	Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III	Hasil penelitian menunjukkan nilai ( $p= 0,005$ ), terdapat perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan yoga antenatal.	Menganalisis hubungan intensitas senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Membahas semua keluhan yang membaik dan tidak, setelah melakukan senam hamil
2	Pudji Suryani, Ina Handayani	Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan nyeri pinggang ( $p=0,003$ ), nyeri punggung ( $p=0,003$ ), bengkak pada kaki ( $0,025$ ) dan kram pada kaki ( $0,003$ ). Senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi	Menganalisis hubungan intensitas senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Membahas keluhan – keluhan yang muncul pada ibu hamil trimester ketiga

---

ketidaknyamanan  
pada keluhan  
bengkak pada  
kaki, nyeri  
punggung, nyeri  
pinggang, kram  
kaki  
dan kesulitan  
tidur

- |   |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|
| 3 | Febrina<br>Yosefa ,<br>Misrawati<br>,Yesi<br>Hasneli | Efektifitas Senam<br>Hamil Terhadap<br>Penurunan Nyeri<br>Punggung Pada<br>Ibu Hamil | Hasil penelitian<br>menunjukkan ada<br>penurunan yang<br>signifikan dari<br>nyeri punggung<br>selama<br>kehamilan pada<br>kelompok<br>eksperimen telah<br>memberikan<br>latihan kehamilan<br>dengan nilai p<br>0,001 (<0,05),<br>artinya<br>latihan kehamilan<br>efektif untuk<br>mengurangi nyeri<br>punggung | Menganalisis<br>hubungan<br>intensitas<br>senam hamil<br>terhadap<br>keluhan<br>nyeri<br>punggung<br>pada ibu<br>hamil<br>trimester III | Menguji<br>efektivitas<br>senam<br>hamil<br>terhadap<br>penurunan<br>nyeri<br>punggung<br>pada ibu<br>hamil. |
|---|--|--|--|---|--|
-