

BAB I

PENDAHULUAN

a. Latar Belakang

Kehamilan adalah keadaan mengandung fetus atau embrio di dalam tubuh setelah terjadinya penyatuan spermatozoon dan sel telur (Dorland, 2012). Terjadi banyak perubahan pada ibu hamil antara lain perubahan fisik dan perubahan psikologis. Menurut Syaiful dan Fatmawati (2019), perubahan fisik pada ibu hamil salah satunya adalah kenaikan berat badan, yaitu pada trimester II, kenaikan berat badan ibu terus bertambah terutama oleh karena perkembangan janin dalam uterus, dan pada trimester III pertambahan berat badan ibu dapat mencapai 2 kali lipat bahkan lebih dari berat badan pada awal kehamilan. Menurut Triyana (2013) peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim yang terjadi pada trimester II dan III dapat menyebabkan nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah atau nyeri panggul selama kehamilan didefinisikan sebagai nyeri berulang atau terus menerus di sekitar tulang belakang lumbal atau panggul yang berlangsung selama lebih dari 1 minggu (Sklempe *et al.*, 2017). Nyeri punggung bawah adalah masalah muskuloskeletal yang signifikan selama kehamilan yang berpotensi berdampak negatif pada kualitas hidup wanita (Manyozo *et al.*, 2019). Nyeri punggung bawah didefinisikan sebagai nyeri yang terlokalisasi di bawah garis tulang rusuk kedua belas dan di atas lipatan gluteal inferior, dengan atau tanpa nyeri tungkai (Clapis & Chevan, 2013).

Penyebab nyeri punggung bawah antara lain berat uterus yang berlebihan, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban

(Purnamasari & Widyawati, 2019). Rasa tidak nyaman pada punggung bawah disebabkan karena mobilitas sendi sakroiliaka, sakro koksigeal dan sendi pubis yang bertambah besar. Dalam rangka mengimbangi pembesaran abdomen, lengkung tulang belakang akan berubah bentuk, dan menjelang akhir kehamilan banyak ibu hamil yang memperlihatkan postur tubuh membungkuk (lordosis) (Dartiwen & Nurhayati, 2019).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil juga disebabkan oleh beberapa faktor resiko. Faktor predisposisi yang menyebabkan nyeri punggung bawah adalah riwayat nyeri punggung bawah pada kehamilan sebelumnya, nyeri punggung saat menstruasi, usia yang lebih muda, dan kurangnya aktivitas fisik (Bryndal *et al.*, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Manyozo *et al.*, (2019) mendapatkan hasil bahwa salah satu faktor resiko nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah peningkatan usia kehamilan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sencan, *et al.*, (2018), prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah 53,9% dimana sebagian besar adalah ibu hamil trimester III.

Kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil masih menjadi masalah di sejumlah negara. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Saxena *et al.*, (2021), mendapatkan hasil bahwa di beberapa wilayah di Delhi, India, terdapat 47,5% wanita hamil yang mengalami nyeri punggung bawah berat. Sementara penelitian yang dilakukan Purnamasari (2018) di Puskesmas Ngesrep, didapatkan hasil 20% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah ringan, 50% nyeri sedang, dan 30% mengalami nyeri punggung bawah berat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Manyozo *et al.*, (2019), dari 404 wanita hamil, 62% diantaranya mengalami nyeri

punggung bawah dan 34% diantaranya tidak mencari perawatan untuk nyeri punggung bawah yang mereka alami. Nyeri punggung bawah banyak dialami ibu hamil dengan usia kehamilan 20-28 minggu (Saxena *et al.*, 2019). Pada trimester II ibu hamil mulai mengalami nyeri punggung bawah karena perubahan pusat gravitasi akibat pembesaran perut (Lowdermilk *et al.*, 2016). Kejadian LBP pada usia kehamilan trimester III lebih besar daripada usia kehamilan trimester II (Calvanho *et al.*, 2017).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat berakibat bagi kualitas hidup ibu hamil (Khan *et al.*, 2017). *Literature review* yang dilakukan oleh Atika (2021), menunjukkan bahwa kehamilan berpengaruh dengan keluhan nyeri punggung bawah yang selanjutnya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Manyozo *et al.*, (2019), wanita yang mengalami nyeri punggung bawah 54% di antara mereka tidak dapat berjalan lebih dari 91.44 meter (100 yard), 21% di antara mereka tidak dapat melakukan pengangkatan benda seperti yang mereka bisa lakukan sebelum hamil, 22 % tidak bisa duduk lebih dari 10 menit, dan 2% di antara mereka tidak bisa duduk sama sekali karena nyeri punggung bawah. Sementara, penelitian Shijagurumayum *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa dikarenakan nyeri yang tinggi dan berkelanjutan sepanjang hari, banyak ibu hamil memiliki keterbatasan dalam melakukan tugas sehari-hari yang mengakibatkan mereka terpaksa istirahat di tempat tidur selama beberapa jam dalam sehari. Nyeri punggung bawah berdampak negatif pada kemampuan wanita hamil untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri, berjalan, duduk, dan melakukan aktivitas

seksual (Manyozo, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Bryndal *et al.*, (2020) ditemukan bahwa dari 1510 ibu hamil 70,1% diantaranya yang mengalami nyeri punggung bawah tidak melakukan aktivitas fisik selama hamil.

Aktivitas fisik selama kehamilan secara signifikan dapat mengurangi nyeri punggung bawah. Melakukan latihan stabilisasi bermanfaat bagi wanita hamil yang menderita nyeri punggung bawah dan panggul. Terlebih lagi, aktivitas fisik selama masa kehamilan dapat mencegah episode nyeri punggung bawah dan panggul di masa depan pada kehamilan berikutnya. Cakupan program latihan dan durasi aktivitas fisik harus disesuaikan secara individual dengan kemampuan dan kondisi kesehatan wanita, serta antusiasme dan keterlibatannya (Bryndal *et al.*, 2020).

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan ibu hamil antara lain senam hamil, yoga prenatal, dan pengaturan postur tubuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fitriani (2019) didapatkan hasil bahwa senam hamil dan yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Pengaturan postur tubuh yang tepat juga dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rahayu *et al.*, (2020), penerapan postur tubuh yang tepat berpengaruh dalam penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu penyebab terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Untuk itu diperlukan edukasi agar ibu hamil dapat mencegah atau menurunkan nyeri punggung bawah.

Ada beberapa media yang dapat digunakan untuk mengedukasi ibu hamil, antara lain radio, televisi, video, *leaflet*, dan *poster*. Film atau video yaitu media

yang dapat menyajikan pesan bersifat fakta maupun fiktif yang dapat bersifat informatif, edukatif maupun instruksional (Fitriani, 2011). Penelitian yang dilakukan Susanti (2019) mendapatkan hasil bahwa media video lebih efektif dibandingkan *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan. Pemberian video dapat melalui *youtube*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rinarto (2020), didapatkan hasil bahwa pemberian edukasi melalui *youtube* dapat berpengaruh terhadap pengetahuan sebesar 24,3%.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan ibu hamil di Puskesmas Banguntapan 1 didapatkan hasil bahwa 3 dari 5 ibu hamil masih mengeluhkan nyeri punggung bawah terutama karena penambahan usia kehamilan pada trimester II dan III. Ibu hamil mengatakan bahwa ada beberapa kegiatan yang memicu nyeri punggung bawah, antara lain perut yang membesar dan mengerjakan pekerjaan rumah yang terlalu banyak. Upaya ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung bawah adalah tidur dan beristirahat. Lima diantara ibu hamil tidak mengikuti kelas senam hamil atau yoga prenatal. Dari hasil studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa kejadian nyeri punggung bawah masih dialami oleh ibu hamil di Puskesmas Banguntapan 1, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik menggunakan video terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

b. Rumusan Masalah

Nyeri punggung bawah masih banyak dialami oleh ibu hamil. Berdasarkan penelitian sebelumnya, didapatkan hasil bahwa 20% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah ringan, 50% nyeri sedang, dan 30% mengalami nyeri punggung

bawah berat. Nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil disebabkan oleh berat uterus yang berlebihan, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban. Aktivitas fisik terbukti dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Pada masa pandemi, kurangnya motivasi, kurangnya pengetahuan, kurangnya dukungan, kelelahan, dan ketidaknyamanan kehamilan menjadi hambatan-hambatan yang ditemukan dalam melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik menggunakan video terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil?

c. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik menggunakan video terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden (usia kehamilan, paritas, kategori pekerjaan)
2. Mengetahui rata-rata nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan intervensi
3. Mengetahui perbedaan rata-rata nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan intervensi

d. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan ibu hamil mengenai aktivitas fisik pada ibu hamil sehingga bisa mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian dapat menjadi referensi dalam menerapkan edukasi aktivitas fisik terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Sebagai acuan perawat yang akan memberikan pendidikan bagi ibu hamil dengan nyeri punggung bawah. Perawat harus mempertimbangkan media pendidikan kesehatan apa yang bisa digunakan untuk mengedukasi ibu hamil agar tujuan pendidikan kesehatan dapat tercapai.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi referensi untuk penelitian yang berhubungan dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan dapat memberikan ide untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

e. Penelitian Terkait

1. Firdayani (2018) dengan penelitian Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. Jenis penelitian adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang berjumlah 35 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Variable independent senam hamil

dan variable dependent penurunan nyeri punggung bawah. Instrumen penelitian menggunakan observasi. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dengan analisa data Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 19 responden (54,3%), sedangkan setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden (62,9%). Uji statistik Spearman Rank menunjukan ρ value = 0,000 < α (0,05) sehingga H1 diterima. Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama memiliki variabel dependen nyeri punggung bawah. Perbedaan dalam penelitian ini terdapat pada populasi penelitian dan variabel independen. Populasi peneliti adalah seluruh ibu hamil, dan variabel independennya adalah aktivitas fisik.

2. Fitriani (2018) dengan penelitian Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam hamil dan yoga hamil dalam menurunkan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III serta untuk mengetahui perbandingan efektivitas dari keduanya. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan penelitian two grup *pre- test post-test* yang berupaya untuk menganalisis

efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pekkabata pada bulan Januari - Desember. Penilaian dilakukan dengan cara mengkaji tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil atau yoga hamil. Banyaknya sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden. Hasilnya adalah terdapat perbedaan efektivitas bermakna antara senam hamil dan yoga hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, yoga hamil lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah. Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel dependennya yaitu nyeri punggung bawah. Perbedaan dengan penelitian ini adalah populasi, populasi peneliti adalah seluruh ibu hamil.

3. Utami (2018) dengan penelitian Pengaruh Latihan Punggung untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Candirejo dan Posyandu Sidodadi Deli Tua Tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh latihan punggung untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III di Posyandu Candirejo dan Posyandu Sidodadi. Metode rancangan penelitian *Quasi Eksperimen, one group pretest- posttest design*. Total sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 orang. Data dikumpulkan dengan pengisian kuesioner dan diolah menggunakan *uji wilcoxon sign rank test*. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan latihan punggung 50% ibu

hamil mengalami nyeri sedang dan 50% mengalami nyeri berat. Kemudian, setelah dilakukan latihan punggung nyeri ringan 73,5% dan nyeri sedang 26,5%. Hasil dari uji *wilcoxon* diperoleh nilai tingkat signifikan $0,001 < 0,05$ yang berarti secara statistik latihan punggung berpengaruh untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Persamaan dengan penelitian ini adalah pengumpulan data dengan kuisisioner. Perbedaan dengan penelitian ini adalah populasi, populasi peneliti adalah seluruh ibu hamil.

4. Nidya (2018) dengan penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui intensitas aktivitas fisik pada ibu hamil, mengetahui frekuensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah, dan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan desain potong lintang dengan sampel berjumlah 122 ibu hamil. Data dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire* dan *Oswestry Low Back Pain Disability Index* untuk menilai nyeri punggung bawah. Analisis data menggunakan Chi Square dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Persamaan dengan penelitian ini adalah variabelnya yaitu aktivitas fisik dan nyeri punggung bawah. Perbedaan dengan penelitian ini adalah kuesioner yang digunakan dalam mengukur tingkat nyeri yaitu dengan NRS

dan desain penelitian yaitu penelitian eksperimen *one group pre-test post-test*.

5. Kinser *et al.*, (2017) dengan penelitian *Physical Activity and Yoga-Based Approaches for Pregnancy-Related Low Back and Pelvic Pain*. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan integratif untuk mengevaluasi literatur terkini tentang nonfarmakologi, strategi manajemen yang mudah diakses untuk nyeri punggung dan pinggang bawah. Metode penelitian yaitu literature review. Sumber data didapatkan dari *PubMed, CINAHL < Cochrane Database of Systematic Review*. Artikel penelitian asli dipertimbangkan untuk ditinjau jika itu adalah publikasi lengkap yang ditulis dalam bahasa Inggris dan diterbitkan dalam jurnal yang ditinjau sejawat dari tahun 2005 hingga 2015, termasuk ukuran nyeri dan gejala yang terkait dengan *PR-LBPP (Pregnancy-Related Low Back and Pelvic Pain)*, dan mengevaluasi modalitas pengobatan yang digunakan secara fisik. latihan atau pendekatan berbasis yoga untuk kondisi yang dijelaskan. Pencarian database elektronik menghasilkan 1.435 artikel. Sebanyak 15 artikel memenuhi kriteria kelayakan untuk ditinjau lebih lanjut. Kesimpulan dari penelitian ini adalah peneliti menyarankan bahwa meskipun ada potensi besar untuk penurunan gejala *PR-LBPP* melalui aktivitas fisik dan intervensi yoga, terdapat beberapa kesenjangan dalam pengetahuan tentang pendekatan ini. Variasi dalam hasil yang dilaporkan menyoroti kebutuhan untuk menggunakan elemen data umum atau serangkaian ukuran hasil standar untuk memaksimalkan interpretasi hasil

di seluruh studi. Masalah metodologi ada dalam literatur saat ini tentang pendekatan ini untuk bantuan *PR-LBPP*. Studi penelitian tambahan diperlukan untuk mengidentifikasi metode yang lebih efektif untuk meningkatkan inisiasi dan pemeliharaan keterlibatan dalam aktivitas fisik atau yoga selama dan setelah kehamilan. Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel penelitian yaitu aktivitas fisik, kehamilan, dan nyeri punggung bawah. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu metode, peneliti menggunakan metode eksperimen, sedangkan penelitian ini dengan *literature review*.