

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah masa di mana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Netty Julita Siahaan et al., 2022). Dengan adanya kehamilan maka seluruh sistem genitalia wanita mengalami perubahan untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan berlangsung (Said et al., 2022).

Klasifikasi kehamilan dibagi menjadi tiga trimester. Trimester pertama yang dimulai dari minggu 1-12, trimester kedua dimulai dari minggu 13-27 dan trimester ketiga dimulai dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40. Trimester III ini merupakan kehamilan bulan terakhir yang dimulai dari minggu ke-27 sampai kehamilan cukup bulan yaitu minggu ke-38 sampai minggu ke-40 (Said et al., 2022).

Di Indonesia, sejak tahun 2007 sampai dengan 2021 cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K4 cenderung fluktuatif. Pada tahun 2021 angka K4 sebesar 88,8%, angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya. Peningkatan cakupan K4 dapat dipengaruhi adanya adaptasi baru pada situasi pandemi COVID-19 di tahun 2021, karena pada satu tahun sebelumnya masih banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan ibu, seperti ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena

takut tertular, adanya anjuran menunda pemeriksaan kehamilan dan kelas ibu hamil, serta adanya ketidaksiapan layanan dari segi tenaga dan sarana prasarana termasuk alat pelindung diri (Kemenkes, 2022).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Riau tahun 2021, jumlah ibu hamil pada tahun 2020 yaitu sebanyak 170.854 jiwa dan pada tahun 2021 sebanyak 143.716 jiwa. Persentase cakupan pelayanan kesehatan pada ibu hamil K4 ditahun 2020 yaitu 78,2% dimana angka tersebut belum mencapai target K4 yang telah ditetapkan di Provinsi Riau yaitu 94%, sedangkan ditahun 2021 persentase cakupan pelayanan kesehatan pada ibu hamil K4 mengalami peningkatan yaitu 87,2%, meskipun terjadi peningkatan namun belum mencapai target K4 yang telah ditetapkan. Di Kota Pekanbaru, persentase cakupan pelayanan kesehatan pada ibu hamil K4 juga mengalami peningkatan, dimana pada tahun 2020 yaitu 81,8% dan pada tahun 2021 yaitu 89,1%. Sedangkan di Puskesmas Payung Sekaki, cakupan pelayanan kesehatan pada ibu hamil K4 pada tahun 2021 mencapai 166 jiwa (92,9%) dan pada tahun 2022 mengalami penurunan menjadi 123 jiwa (86,8%) (Riau, 2021).

Perubahan fisiologis pada ibu hamil menyebabkan rasa tidak nyaman pada saat kehamilan, terutama pada trimester ketiga. Keluhan yang paling umum dirasakan yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu perubahan postur tubuh dan aktivitas selama kehamilan (Ilham, 2021).

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat 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, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini (Fitriani, 2018).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Obat yang sering digunakan adalah jenis analgesik. Nonopioid yaitu asam mefenamat untuk mengatasi nyeri akut derajat ringan. Sementara itu, untuk terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan senam hamil (Said et al., 2022).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung yang di rasakan ibu hamil (Amin & Novita, 2022). Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang (Said et al., 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang berjudul “Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro” penelitian ini terkait penerapan senam hamil yang dilakukan oleh Suci Fitriana Said, dkk (2022). Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa penerapan senam hamil selama 5 hari dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada kedua subyek. Hal ini berarti senam hamil dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dilihat bahwa senam hamil memiliki pengaruh dalam penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian sederhana yang akan dituangkan dalam studi kasus yang berjudul **“Penerapan Senam Hamil untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimanakah penerapan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan nyeri punggung sebelum penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.
- b. Mendeskripsikan nyeri punggung setelah penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi bagi responden untuk melakukan senam hamil secara mandiri.

1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang penerapan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan pengalaman yang nyata tentang penerapan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.