

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan di seluruh dunia lebih dari 585.000 ibu meninggal tiap tahun saat hamil atau bersalin. Di Indonesia menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007, angka kematian ibu masih cukup tinggi, yaitu 228 per 100.000 kelahiran hidup. Prioritas penyebab langsung kematian ibu adalah perdarahan (28%), eklampsia (24%), infeksi (11%), abortus (5%) dan partus lama (5%). Pendarahan menempati persentase tertinggi penyebab kematian ibu, anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil menjadi penyebab utama terjadinya perdarahan dan infeksi (Profil Kesehatan Indonesia, 2008). Persentase ibu hamil risiko ditangani di Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 sebesar 82,92%, lebih tinggi bila dibandingkan dengan target Ibu hamil risiko yang ditangani di Provinsi Jawa Tengah tahun 2005 sebesar 40%. Artinya kejadian kehamilan risiko mengalami peningkatan dari tahun 2005 ke tahun 2006 (DinKes RI, 2010).

Kehamilan merupakan suatu anugerah dan hal yang membahagiakan bagi pasangan suami istri, namun, terkadang muncul berbagai keluhan selama kehamilan, salah satu diantaranya yang amat mengganggu adalah masalah nyeri pinggang ketika hamil. Nyeri pinggang merupakan sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bawah, dalam masalah nyeri punggung bawah tidak mengenal

perbedaan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, tingkat pendidikan, semuanya bisa terkena nyeri punggung bawah. Lebih dari 80% umat manusia dalam hidupnya pernah mengalami nyeri punggung bawah. Sakit punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Rasa sakit tersebut jika tidak segera diatasi tentu akan sangat membebani dan menyakitkan (Rochman, 2009).

Nyeri punggung bawah ditandai dengan gejala utama, nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bawah sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas. Nyeri ini disebabkan karena pada awal kehamilan dimana bayi terletak pada tulang panggul yang cukup kuat dan dapat menahan beban berat. Namun ketika bayi tumbuh, berat bayi menekan ke depan melewati tulang pubis. Jika hal ini terjadi gaya tarik bumi (gravitasi) akan menarik berat ke depan dan ke bawah, menekan otot punggung untuk melengkung tekanan otot yang terus menerus inilah yang membuat punggung bagian bawah terasa nyeri (Jimenez, dkk, 2010). Melakukan senam hamil secara teratur di percayai dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, melekuk, lutut-dada.(Jimenez, dkk, 2010).

Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur teknik pernapasan. Latihan dilakukan dengan diawali latihan pendahuluan, latihan inti dan latihan relaksasi. Latihan inti untuk memperbaiki

sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur latihan pernapasan. Latihan ini bergantung pada usia kehamilan (22-25 minggu, 26-30 minggu, 31-34 minggu, dan 35 minggu), latihan relaksasi terdiri atas relaksasi dengan posisi berbaring terlentang, relaksasi dengan posisi berbaring miring, relaksasi dengan posisi berbaring terlentang dan lutut ditekuk. Serta relaksasi dengan posisi duduk membungkuk. Namun di masyarakat, masih banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah atau nyeri lumbal pada trimester III yang tidak mau atau malas dalam melakukan senam hamil secara teratur sehingga insiden nyeri punggung bawah pada ibu hamil semakin tinggi, kejadian ini menyebabkan ibu hamil akan merasa terganggu dalam melakukan aktivitas (Saminem, dkk, 2009).

Sakit punggung merupakan salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan maupun persalinan. Nyeri punggung pada wanita hamil berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang rahim karena hormon relaksan (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan. Nyeri punggung ini memang biasa dan normal terjadi pada ibu hamil tetapi jika tidak segera di atasi akan menyebabkan gangguan pada substansi dasar bagian bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot. Sakit punggung saat hamil disebabkan karena hormon kehamilan yang mempengaruhi elastisitas bantalan pada sendi-sendi tubuh. Perubahan perut yang semakin membesar akan mengubah postur tubuh sehingga kelengkungan tulang punggung berubah lebih condong ke belakang yang akibatnya akan timbul rasa sakit pada punggung. Selain itu, ketika bayi terus bertumbuh, organ perut akan mendesak ke daerah dada sehingga

mendesak tulang rusuk, menekannya keluar dan membebani tulang rusuk. Ini menyebabkan otot antara tulang rusuk tertekan terus-menerus sehingga menimbulkan rasa nyeri dan lelah. Selain gangguan yang tidak nyaman, rasa sakit yang terus-menerus dapat menyebabkan lelah secara fisik dan emosional sehingga ibu hamil tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa, seperti pekerjaan ibu rumah tangga dan pekerjaan kantor pada wanita karier. Walaupun nyeri punggung bawah jarang fatal namun nyeri yang dirasakan menyebabkan penderita mengalami suatu kekuranganmampuan (disabilitas) yaitu keterbatasan fungsional (Jimenez, dkk, 2010).

Nyeri punggung bawah atau nyeri lumbal lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang di laporkan bervariasi dari kira-kira 50 % di Inggris dan Skandinavia, sampai mendekati 70% di Australia. Pada bulan Pebruari tahun 2000 Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang di teliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% melaporkan nyeri punggung yang signifikan. (Eileen, dkk, 2008).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret sampai April tahun 2014, di RSUD Karanganyar dari 10 ibu hamil, terdapat 5 (50%) ibu yang mengalami nyeri sedang pada pinggang bawah, 3 (30%) mengalami nyeri berat dan 2 (20%) ibu yang tidak mengalami nyeri pinggang bawah. Dari data di atas masalah masih banyaknya ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang bawah atau lumbal.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan:

“Apakah ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan senam hamil pada ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar.
- b. Mendeskripsikan nyeri pinggang pada ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar sebelum dan sesudah senam hamil.
- c. Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan teori-teori yang berkaitan dengan senam hamil yang dapat menurunkan nyeri pinggang pada ibu Primigravida sebagaimana dikemukakan oleh Manuaba (2009)

bahwa keuntungan senam hamil meningkatkan kepercayaan ibu sehingga waktu persalinan dipersingkat dan mengurangi rasa sakit.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat mengembangkan dan menambah pengetahuan dan wawasan tentang dampak senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida serta sebagai bahan atau sumber bacaan.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dapat berguna sebagai masukan bagi tenaga kesehatan, khususnya para bidan dalam rangka meningkatkan pelayanan pemeriksaan kehamilan pada ibu hamil tentang efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri sehingga tidak terjadi keterlambatan dalam menegakkan diagnosis dan penanganannya.

c. Bagi Responden

Dapat menjadi informasi dan bermanfaat terutama ibu hamil untuk dapat mengikuti senam hamil secara teratur, mengenal secara dini tentang resiko tinggi kehamilan, dan memiliki kesadaran untuk melakukan senam hamil sesuai dengan anjuran perawan/bidan.

d. Bagi Perawat Kesehatan/bidan

Dapat dijadikan informasi, bermanfaat dan menambah pengetahuan serta mendeteksi dini resiko kehamilan terutama untuk perawatan khususnya ibu hamil dan juga dapat mengubah perilaku ibu primigravida untuk melaksanakan senam kehamilan sesuai anjuran tenaga kesehatan, sehingga dapat berdampak pada penurunan nyeri pinggang.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberi bukti-bukti empiris tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil Primigravida.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang dapat dijadikan acuan dalam penyusunan skripsi ini antara lain:

1. Hendramin, dkk (2010), tentang : “Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik YK Madira Palembang”. Jenis penelitian deskriptif korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Alat analisis yang digunakan : univariat dan bivariat dengan analisis korelasi *rank spearman*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara senam hamil dengan proses persalinan ($p\ value = 0,014$), ada hubungan yang signifikan antara APGAR skor ($p\ value = 0,002$), berat badan bayi lahir ($p\ value = 0,002$), ada hubungan yang signifikan antara APGAR skor ($p\ value = 0,000$), berat badan bayi lahir ($p\ value = 0,000$) antara ibu yang senam hamil dan tidak senam hamil. Simpulan ada pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan Klinik Yk Madira Palembang. Adapun perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan ini adalah perbedaan waktu, lokasi, metode penelitian, dan responden penelitian dengan kriteria inklusi yang berbeda.
2. Larasati, dkk (2012), yang meneliti tentang “Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan”. Penelitian ini merupakan penelitian observasional

(survei) dan menurut waktu penelitiannya merupakan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah primigravida trimester ketiga yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2012 yaitu sejumlah 66 orang, alat analisis dengan korelasi *rank spearman*. Hasil penelitian bahwa ada korelasi yang kuat antara senam hamil dengan kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya, dengan keikutsertaan senam hamil yang meningkat akan menurunkan kecemasan primigravida atau dengan keikutsertaan senam hamil yang menurun maka kecemasan primigravida meningkat. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan saat ini adalah pada jenis dan rancangan penelitian, lokasi, dan alat analisis data yang digunakan. Adapun persamaannya adalah pada penggunaan rancangan dan variabel keikutsertaan senam hamil sebagai variabel independen dan kecemasan sebagai variabel dependen.

3. Yosefa, dkk (2013), yang meneliti tentang : “Efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil”, desain penelitian dengan *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group* yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel pada penelitian ini adalah 30 responden yang mengalami nyeri punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisa Data: Analisa statistik melalui dua tahapan yaitu dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *t-test*. Hasil penelitian menjelaskan

bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan senam hamil, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan saat ini adalah pada waktu, lokasi, dan responden penelitian serta jumlah sampel yang dipilih. Adapun persamaannya adalah pada penggunaan rancangan dan variabel senam hamil sebagai variabel independen dan penurunan nyeri sebagai variabel dependen dengan alat analisis uji *t-test*.

