

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung bawah / panggul saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28. Tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana dkk (2014) nyeri panggul sering diperparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri panggul yang lama”. *Backache* ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 60% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut (Yosefa, Febriana dkk, 2014). Keluhan nyeri panggul yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Menurut Yuliarti dan Nurheti (2010) salah satu cara adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil.

Faktor predisposisi nyeri panggul meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligament, riwayat nyeri panggul terdahulu, paritas dan aktifitas (Fraser, 2009). Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligament penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri disebut juga dengan nyeri ligament, hal ini lah yang menyebabkan nyeri punggung bawah / panggul

(Fraser, 2009). Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan dari otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat di rasakan di atas ligament tersebut (Fraser, 2009).

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia 6 bulan (Asrinah, 2010). Menurut Agnesia (2010) Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, bagian perut kian membesar, dan lain-lainnya. Ibu hamil mempersiapkan segala hal yang bisa membantu selama masa hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah dengan melakukan senam hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Widianti & Proverawati, 2010). Senam hamil ini dapat meringankan keluhan nyeri panggul yang dirasakan oleh ibu hamil karna dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa, dkk 2013).

Sejalan dengan penelitian Yosefa dkk (2013), hasil penelitian di Puskesmas rawat Inap Karya Wanita, Pekanbaru menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berusia 20-35 tahun (83,3%), multigravida (83,3%),

beradapada trimester 2 (53,3%), Ibu rumah tangga (90%), tingkat pendidikan menengah (86,7%), Pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,40 dan berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan signifikansi dengan nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$. Pada kelompok control terjadi penurunan intensitas nyeri namun tidak signifikan dengan selisih rata-rata intensitas nyeri sebesar 0,47 dan berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan tidak signifikan dengan nilai $p (0,159) > \alpha(0,05)$. Hasil uji-t independent dimana diperoleh $p (0,001) < \alpha (0,05)$. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok control sesudah diberikan senam hamil, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Nyeri panggul lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandivia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri panggul hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard et al Tahun 1991 (Lichayati dan Kartikasari, 2013). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lichayati dan Kartikasari, tentang Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak, Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan tahun 2013, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung

bawah dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung bawah. Hasil pengujian statistic diperoleh nilai $r = 0,544$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung bawah. Dengan demikian ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur maka semakin kecil keyakinan mengalami keluhan nyeri punggung bawah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2013) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Rumah Sakit Kendangsari Surabaya dengan hasil $p \text{ value} = 0,000$ yang artinya H_0 ditolak artinya adanya hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan nyeri punggung. Semakin teratur mengikuti senam hamil maka hal ini dapat meminimalkan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Kebon Jeruk didapatkan 53 orang ibu hamil yang mengalami nyeri panggul setelah melakukan senam hamil. Dengan melihat permasalahan yang mempunyai kaitan satu dan lainnya serta berdasarkan data yang didapat dari Puskesmas Kebun Jeruk diatas dapat dilihat angka yang melakukan senam hamil pada ibu hamil dari tahun ke tahun (masih besar/tidak) kasusnya. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan tersebut penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Nyeri Panggul Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kebun Jeruk”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara senam hamil dengan nyeri panggul pada ibu hamil di Puskesmas Kebon Jeruk ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mempelajari hubungan antara senam hamil dengan nyeri panggul pada ibu hamil di Puskesmas Kebon Jeruk.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Identifikasi karakteristik (Usia) ibu hamil yang mengalami mengikuti program

senam hamil di puskesmas kecamatan kebon jeruk.

1.3.2.2 Identifikasi nyeri panggul setelah melakukan senam hamil pada ibu hamil di puskesmas kecamatan kebon jeruk.

1.3.2.3 Identifikasi ibu hamil dalam melakukan program senam hamil.

1.3.2.4 Analisis ibu hamil terhadap senam hamil dengan tingkat nyeri panggul.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1.4.1.1 Hasil penelitian ini dapat sebagai pertimbangan masukan untuk menambah wawasan tentang senam hamil dengan nyeri panggul pada ibu hamil.

1.4.1.2 Menyediakan data untuk penelitian lanjutan tentang hubungan senam hamil terhadap nyeri panggul pada ibu hamil.

1.4.2 Manfaat Aplikatif

1.4.2.1 Pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan bagi petugas kesehatan kandungan dalam pemahaman pada senam hamil terhadap nyeri panggul.

1.4.2.2 Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan masukan dan perbandingan bagi mahasiswa yang akan mengadakan penelitian selanjutnya, khususnya mengenai hubungan senam hamil terhadap nyeri panggul pada ibu hamil.

1.4.2.3 Klien dan masyarakat

Agar lebih menyadari manfaat senam hamil sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.