

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan adalah proses alamiah dan fisiologis. Pada wanita yang mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria dan organ reproduksinya sehat dan baik besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Mandriwati, 2011).

Perubahan fisiologis yang terjadi saat kehamilan bisa berdampak patologis bagi wanita hamil. Perubahan patologis dimulai saat wanita hamil memulai proses nidasi. Wanita hamil muda akan merasakan mual, muntah, meriang dan lemas. Pada trimester dua tubuh wanita hamil akan mulai beradaptasi dan rasa mual muntah akan berkurang. Tetapi pada trimester III keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan hormonal akan menyebabkan keluhan-keluhan lainya pada wanita hamil (Venkata & Vekateshiah, 2009). Selain itu, ibu hamil akan sering mengalami nyeri punggung, susah tidur, kurang nyenyak, sesak napas, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak dan kram pada kaki (Hutchison et al. 2012).

Nyeri punggung adalah rasa yang tidak nyaman dan paling sering terjadi pada ibu hamil. Nyeri punggung terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung atau pergeseran tulang punggung yang dapat menyebabkan sendi menjadi tertekan (Fraser, 2012). Nyeri punggung terjadi pada minggu

ke 24 sampai minggu ke 28 yaitu tepat sebelum pertumbuhan pada abdomen mencapai pada titik maksimum (Andarmayo, 2013).

Menurut Fraser (2012) Mengatakan 50 % pada ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung yang signifikan. Menurut penelitian Mudayyah (2011) di Puskesmas Pengasih 1 Kulon Progo dari 12 (83%) pada ibu hamil didapatkan 10 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan dua (17%) ibu hamil tidak mengalami nyeri punggung.

Nyeri punggung terjadi pada ibu hamil dapat dipengaruhi karena beberapa faktor antarlain adanya perubahan pada postur tubuh pada ibu hamil, hal tersebut dikarenakan berat badan yang bertambah secara bertahap dalam masa kehamilan dan redistribusi pemusatan pengaruh pada hormonal pada struktur ligamen, pusat pada gravitasi tubuh yang bergeser ke depan (Pantiawati, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayer (2014) Nyeri punggung dapat diperparah karena terjadinya *backache* yang biasa disebut dengan nyeri punggung yang lama. *Backache* ditemukan pada wanita 45% saat dicatat kehamilannya dan meningkat 69% pada minggu ke 28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut.

Ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk mensejahterakan nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan cara ibu hamil dapat menjaga penambahan pada berat badan di dalam parameter yang dianjurkan, tidak menggunakan sepatu bertumit tinggi, tidak berdiri lama, posisi tidur yang

nyaman, bisa menggunakan kompres hangat, menggunakan bra yang dapat menyangga payudara dengan baik, hindari posisi duduk yang berlebihan, dan mengikuti kelas olahraga untuk ibu hamil dengan gerakan-gerakan yang sederhana (Murkoff & Heidi, 2006).

Perubahan psikologis pada ibu hamil juga dikarenakan oleh kecemasan yang berlebihan sehingga akan menyebabkan depresi, menyebabkan kualitas tidur pada ibu hamil terganggu. Selain itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur bisa menjadi lebih lama menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Mirghaforvand, et al. 2017). Gangguan tidur merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki gangguan pada tidur yang mempunyai ciri-ciri dengan adanya jumlah, kualitas, atau waktu tidur (Dawson, 2012). Dampak yang terjadi pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur bisa beresiko pada janin, kehamilan dan saat akan melahirkan. Maka ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilannya dianjurkan untuk selalu mendapatkan pantauan khusus (Mindle dkk, 2015). Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan berolahraga, mengkonsumsi obat yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (sleeping education) dan latihan relaksasi (Hegart, 2010). Olahraga ibu hamil yang diperbolehkan ialah olahraga yang aman bagi kehamilannya, bisa berupa individual atau kelompok. Olahraga individual bisa seperti jalan-jalan dipagi hari, dan olahraga yang berkelompok seperti senam hamil (Roosytasari, 2009).

Hasil survey yang dilakukan pada tanggal 22 Agustus 2019 di Puskesmas Bandarharjo Semarang menurut data yang didapatkan bahwa jumlah ibu hamil dengan usia kehamilan  $\geq 6$  bulan terdapat 80 orang. Upaya yang bisa dilakukan untuk mensejahterakan nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan cara ibu hamil dapat menjaga pertambahan pada berat badan di dalam parameter yang dianjurkan, tidak menggunakan sepatu bertumit tinggi, tidak berdiri lama, posisi tidur yang nyaman, bisa menggunakan kompres hangat, menggunakan bra yang dapat menyangga payudara dengan baik, hindari posisi duduk yang berlebihan, dan mengikuti kelas olahraga untuk ibu hamil dengan gerakan-gerakan yang sederhana.

Penelitian yang dilakukan oleh Yuliarti dan Nurheti (2010) cara untuk meningkatkan kesehatan pada saat kehamilan yaitu dengan melakukan olahraga ringan salah satunya seperti senam hamil. Senam hamil adalah salah satu cara gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, pada persalinan yang cepat, aman dan spontan.

Penelitian penggunaan intervensi senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung sebelumnya telah dilakukan, pada penelitian ini akan menggunakan intervensi pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung dan kualitas tidur pada ibu hamil.

## **B. Rumusan Masalah**

Kehamilan adalah proses alamiah dan fisiologis. Pada wanita yang mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria dan organ reproduksinya sehat dan baik besar kemungkinan akan mengalami

kehamilan. Dampak yang terjadi pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur bisa beresiko pada janin, kehamilan dan saat akan melahirkan. Maka ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilannya dianjurkan untuk selalu mendapatkan pantauan khusus.

Hasil survey yang dilakukan pada tanggal 22 Agustus 2019 di Puskesmas Bandarharjo Semarang menurut data yang didapatkan bahwa jumlah ibu hamil dengan usia kehamilan  $\geq 6$  bulan terdapat 80 orang. Upaya yang dilakukan untuk mensejahterakan nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan cara ibu hamil dapat menjaga penambahan pada berat badan di dalam parameter yang dianjurkan, tidak menggunakan sepatu bertumit tinggi, tidak berdiri lama, posisi tidur yang nyaman, bisa menggunakan kompres hangat, menggunakan bra yang dapat menyangga payudara dengan baik, hindari posisi duduk yang berlebihan, dan mengikuti kelas olahraga untuk ibu hamil dengan gerakan-gerakan yang sederhana. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan berolahraga, mengkonsumsi obat yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (sleeping education) dan latihan relaksasi

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diambil masalah penelitian tentang "Adakah pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung dan kualitas tidur pada ibu hamil? "

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil di Puskesmas Bandarharjo Semarang.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuahuinya nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilaksanakan senam hamil di Puskesmas Bandarharjo Semarang.
- b. Diketuahuinya kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukukan intervensi.
- c. Diketuahuinya nyeri punggung setelah dilaksanakan senam hamil di Puskesmas Bandarharjo Semarang.
- d. Diketuahuinya kualitas tidur setelah dilakukan intervensi.
- e. Diketuahuinya perbedaan nyeri punggung sebelum dan setelah dilakukan intervensi.
- f. Diketuahuinya perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan intervensi

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Responden**

Diharapkan kepada pasien khususnya ibu hamil agar dapat lebih aktif dalam meningkatkan pengetahuan untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan sehingga meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

### **2. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya ibu hamil dengan masalah nyeri punggung tentang manfaat senam hamil bagi ibu hamil.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan ilmu serta dapat dijadikan bahan kepustakaan atau referensi bagi mahasiswa keperawatan.