

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan dimulai dari konsepsi, nidasi, implantasi hingga lahirnya janin. Kehamilan pada umumnya berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan ataupun 9 bulan. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester yaitu trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua 15 minggu yaitu dimulai minggu ke 13 sampai minggu ke 27, trimester ketiga 13 minggu yaitu dimulai minggu ke 28 sampai minggu ke 40, dan senam hamil biasanya mulai dilakukan pada trimester ini yang dimulai pada umur kehamilan 28 minggu. Trimester III disebut sebagai periode penantian dan waspada karena pada trimester ini ibu biasanya tidak sabar menunggu persalinan dan mulai mempersiapkan persalinannya (Detiana, 2010; Maryunani & Sukaryati, 2011; Prawirohardjo, 2009)

Pada umumnya seorang wanita saat masa kehamilan akan beberapa perubahan yaitu perubahan anatomi, fisiologi maupun psikologi. Perubahan yang dialami wanita hamil tersebut akan menyebabkan ketidaknyamanan salah satunya nyeri pinggang (Varney, 2007). Nyeri pinggang merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil. Nyeri pinggang dapat terjadi karena adanya tekanan dan pergeseran pada otot pinggang sehingga menyebabkan sendi tertekan (Fraser, 2009).

Nyeri pinggang terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan di Inggris dan Skandinavia bervariasi sekitar 50 - 70% di Australia. Mantle

mengatakan 16% wanita mengeluhkan nyeri pinggang hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard tahun 1991 melaporkan nyeri pinggang (Eileen, 2007). Hasil penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah di wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri pinggang pada kehamilannya (Mafikasari & Kartikasari, 2015).

Ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan selama proses adaptasi dalam kehamilan, hal ini bersifat fisiologis tetapi tetap harus diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit pinggang 70%. Sekitar 100 Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan pada trimester III 50% Ibu hamil memiliki keluhan seperti, merasa sakit pinggang lebih banyak diderita oleh ibu hamil, hal ini disebabkan karena perubahan yang terjadi pada tubuh ibu hamil yang mempengaruhi bentuk tulang belakang (Astuti, 2009).

Senam hamil merupakan salah satu cara yang dapat mempermudah proses persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan ibu hamil trimester III. Tujuan dari senam hamil yaitu untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot supaya dapat berfungsi dengan dalam proses persalinan normal. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Manuaba, 2010).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari senin 10 Oktober 2016, didapatkan hasil dari wawancara dengan bidan di wilayah kerja Puskesmas Karangawen 1 terdapat 336 ibu hamil dari trimester I hingga trimester III dan 60 ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil yang meliputi pemeriksaan kesehatan ibu hamil dan latihan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Karangawen 1. Sejumlah 70% dari 10 ibu hamil yang diwawancarai saat studi pendahuluan mengatakan bahwa masih merasakan nyeri pinggang dengan alasan ibu melakukan senam hamil hanya saat kelas hamil saja, dan 3 dari 10 ibu yang diwawancarai mengatakan bahwa nyeri pinggang berkurang setelah melakukan senam hamil 2-3 kali dalam seminggu.

Senam hamil merupakan salah satu program pelayanan kesehatan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Gerakan senam hamil memberikan efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Larasati & Wibowo, 2012).

B. Rumusan Masalah

Kehamilan merupakan masa dimulainya konsepsi, nidasi, implantasi sampai lahirnya janin, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional, kehamilan

terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga ke 27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga ke 40) dimana dimulainya senam hamil pada trimester ini yang dimulai pada umur kehamilan 28 minggu. Nyeri pinggang adalah salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan.

Nyeri pinggang dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot pinggang ataupun pergeseran pada tulang pinggang sehingga menyebabkan sendi tertekan. Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan, senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil juga dapat mengurangi berbagai gangguan umum yang terjadi pada saat kehamilan, misalnya nyeri pinggang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah ada hubungan senam hamil dengan kejadian nyeri pinggang yang dialami ibu hamil trimester III?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahuinya hubungan dari senam hamil dengan kejadian nyeri pinggang yang dialami ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik demografi dari ibu hamil trimester III, yaitu meliputi: umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, riwayat abortus, dan jumlah paritas.
- b. Diketuainya aktivitas senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas karangawen 1.
- c. Diketuainya nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.
- d. Diketuainya hubungan senam hamil dengan kejadian nyeri pinggang yang dialami ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian

1. Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berguna bagi rekan-rekan perawat dan dapat menjadi dasar materi untuk melakukan sosialisasi/pendidikan kesehatan tentang senam hamil kepada masyarakat khususnya pada wanita hamil.

2. Manfaat untuk Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemahaman terhadap arti pentingnya senam hamil dan untuk acuan pelaksanaan kegiatan kelas ibu hamil.

3. Manfaat untuk Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk memperluas wawasan khususnya ibu hamil tentang senam hamil yang dapat mengurangi nyeri pinggang ibu selama masa kehamilan.

