

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kehamilan adalah keadaan dimana janin dikandung di dalam tubuh wanita, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan dan kemudian diakhiri dengan persalinan (Cunningham, 2016). Pada proses kehamilan menurut Kemenkes RI (2010), akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem *muskuloskeletal* sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang ke luar dan melemahkan otot-otot *abdomen*, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung

Nyeri punggung merupakan nyeri dibagian *lumbal, lumbosakral*, atau di daerah leher. Nyeri punggung diakibatkan oleh regangan otot atau tekanan pada akar saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku di bagian punggung (Huldani, 2012). Kehamilan menyebabkan perubahan yang besar dalam tubuh seorang perempuan. Cunningham, et al (2013) menemukan bahwa banyak perubahan yang dimulai segera setelah pembuahan dan berlanjut selama kehamilan, dan sebagian besar terjadi sebagai respon terhadap rangsangan fisiologis yang ditimbulkan oleh janin dan plasenta.

Pada wanita hamil terjadi perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan yang menyebabkan postur dan cara berjalan

berubah secara mencolok (Fauziah dan Sutejo, 2012). Salah satu adaptasi fisiologis pada sistem muskuloskeletal adalah perubahan postur tubuh pada ibu hamil terutama pada ibu usia kehamilan trimester III . Kehamilan trimester III adalah kehamilan dengan rentang usia janin sekitar 25-40 minggu (Simkin, Whalley dan Keppler., 2008).

Nyeri Punggung Bawah (NPB) secara tradisional didefinisikan sesuai dengan durasi gejala, di mana gejala yang berlangsung kurang dari 12 minggu didefinisikan sebagai NPB akut atau subakut, dan gejala yang berlangsung lebih dari 12 minggu sebagai NPB kronis. Dalam sebagian besar kasus, penyebab NPB tidak diketahui, dan hanya 1% -5% pasien memiliki kondisi dasar yang serius, seperti kanker, osteoporosis, patah tulang, penyakit inflamasi sistematis atau kondisi serius lainnya (tanda bahaya) yang menyebabkan NPB. Manajemen lini pertama NPB terdiri dari pendekatan pengobatan non-invasif dan non-farmakologis (National Institute for Health and Care Excellence, 2016).

Wahyuni dan Prabowo (2012) menyatakan bahwa NPB pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktivitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri Punggung Bawah dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktivitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, insomnia, dan depresi. Kemungkinan implikasi yang disebabkan NPB sebagai salah satu ketidaknyamanan selama kehamilan harus mendapatkan perhatian yang tepat dan perawatan yang benar (Ayanniyi, 2013).

Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Nyeri Punggung Bawah (NPB) yang dialami oleh ibu hamil akan mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28, tepat sebelum pertumbuhan *abdomen* mencapai titik maksimum (Mander, 2014). Latihan disertai dengan pendidikan tentang bentuk tubuh selama hamil dapat mencegah dan menghilangkan nyeri punggung pada ibu hamil. Posisi dan latihan yang mengurangi bungkuk dan/atau meningkatkan tonus otot perut, juga dapat mencegah atau menghilangkan sakit punggung bagian bawah (Simkin, Whalley dan Keppler, 2008).

*Back Exercise* menjadi sangat populer selama kehamilan. Salah satu tujuan *back exercise* adalah untuk memulihkan Biomekanik secara optimal/ ketidakseimbangan otot kerja bagian belakang dan bagian depan dapat diatasi dengan *back exercise*. *Back exercise* membantu otot dalam mengembalikan keseimbangannya. (Garshasbi, 2014). Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas di Nigeria (Kristiansson, 2015). Berdasarkan hasil penelitian, prevalensi untuk nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan kehamilan di Australia terdapat sekitar 35% sampai 80%.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari Puskesmas Poasia, jumlah ibu hamil yang mengalami Nyeri Punggung Belakang (NPB) pada

trimester III tahun 2018 bulan Oktober adalah 52 orang (44.83%) dari 116 jumlah ibu hamil, kemudian mengalami peningkatan pada bulan November sebanyak 94 orang (59.12%) dari 159 ibu hamil dan meningkat lagi pada bulan Desember yaitu 64 orang (60.95%) dari 105 jumlah ibu hamil.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah apakah terdapat pengaruh pemberian *back exercise* terhadap penurunan intensitas Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada ibu hamil di Puskesmas Poasia?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian adalah mengetahui pengaruh pemberian *back exercise* terhadap penurunan intensitas Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada ibu hamil di Puskesmas Poasia.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian adalah:

- a. Mengetahui intensitas Nyeri Punggung Bawah (NPB) sebelum pemberian *back exercise* pada ibu hamil di Puskesmas Poasia.
- b. Mengetahui intensitas Nyeri Punggung Bawah (NPB) setelah pemberian *back exercise* pada ibu hamil di Puskesmas Poasia.
- c. Mengetahui pengaruh pemberian *back exercise* terhadap penurunan intensitas Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada ibu hamil di Puskesmas Poasia.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Penulis**

Sebagai sarana mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang di dapat dari institusi pendidikan selama proses pendidikan dan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian secara ilmiah dan sistematis dalam rangka tugas bidan sebagai *researcher*.

#### **b. Bagi Profesi Kebidanan**

Dapat memberikan masukan bagi pengembangan sumber daya manusia kebidanan, baik pada masa pendidikan maupun di tempat pelayanan kesehatan dan sebagai pertimbangan dalam pengambilan kebijakan terutama dalam proses pendayagunaan dan pembinaan tenaga kebidanan.

#### **c. Bagi Puskesmas Poasia**

Memberikan informasi terkini sebagai dasar dan memberikan sumbangan umpan balik kepada puskesmas agar dapat meningkatkan pelayanan kebidanan di Puskesmas Poasia.

#### **d. Bagi Pendidikan**

Karya ilmiah ini dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi Institusi pendidikan Poltekkes Kemenkes Kendari.

### **2. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk bahan informasi bagi pengembangan ilmu kebidanan dan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian

tentang pengaruh pemberian *back exercise* terhadap penurunan intensitas Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada ibu hamil.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Penelitian terkait yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain yaitu “Efektivitas latihan punggung terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Kenangan Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang oleh Rizka Wenny Purba (2016).” Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2015 terhadap 5 orang ibu hamil di Wilayah Desa Kenangan, ditemukan 4 dari 5 ibu mengeluh terganggu dalam melakukan aktivitas sedangkan sisanya tidak mengeluh terganggu dalam melakukan aktivitasnya. Upaya untuk mengurangi nyeri punggung bawah tersebut bervariasi. Pada umumnya ibu mengatasi nyeri punggungnya yaitu dengan memijat punggungnya dengan minyak kayu putih, istirahat, dan ada juga yang mengompres dengan menggunakan air hangat.
2. Penelitian terkait lain yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain yaitu “ Pengaruh *Back Exercise* pada Nyeri Punggung Bawah yang dilakukan oleh Leo Muchamad Dachlan tahun 2009” pada penelitian ini, dilakukan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah *intervensi*. Sampel dibagi 2 kelompok. 1 kelompok untuk perlakuan *Back Exercise* model *William*, dan 1 kelompok lainnya untuk perlakuan *Back Exercise* model *Mc Kenzie* kemudian analisis data menggunakan

data statistik non parametric dengan metode *Wiloxon Signed Rank Test* untuk uji beda dalam kelompok.

3. Penelitian lain yang terkait dengan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru mengenai hubungan senam hamil dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian yang dilakukan oleh Megasari (2015) menunjukkan adanya hubungan antara senam hamil dengan penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yang mengatakan bahwa dengan latihan selama masa kehamilan dapat meningkatkan rasa kesejahteraan, meningkatkan sirkulasi, mengurangi konstipasi, kembung dan pembengkakan, meningkatkan energi, memperbaiki postur tubuh, membantu untuk tidur, meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketidaknyamanan pada punggung bawah yang biasa ibu hamil rasakan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri. Subjek penelitian adalah penderita NPB pada ibu hamil dan alat ukur yang digunakan yaitu kombinasi antara *Verbal Analog Scale* (VAS) dan *Scale Face* di Puskesmas Poasia.