

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan dan persalinan merupakan proses alamiah (normal) dan bukan proses patologis (Tyastuti, 2016). Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin di dalam seorang Rahim perempuan. Masa kehamilan didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu bertemunya sel sperma laki-laki dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur (Syaiful et al., 2019). Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan di bagi menjadi tiga triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai enam bulan dan triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai sembilan bulan (Syaiful et al., 2019).

Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh, meliputi sistem kardiovaskuler, sistem pernapasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal maupun musculoskeletal (Tyastuti, 2016). Perubahan dan adaptasi yang terjadi selama kehamilan umumnya akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan dan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Sukeksi, 2018).

Angka prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta di antara wanita kelas atas di Nigeria. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86% (Gutke, 2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil.

Kasus nyeri punggung yang di alami oleh ibu hamil di Indonesia juga memiliki prosentasi yang tidak jauh berbeda dengan di beberapa negara lain. Sekitar 60% - 80% wanita mengeluhkan nyeri punggung pada saat kehamilannya (Mafikasari, 2015). Berdasarkan data dari Riskesdas, 2018, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.291.143 orang dengan masing-masing provinsi di Indonesia yang masuk 10 peringkat kejadian ibu hamil terbanyak dari provinsi Jawa Barat, Jawa tengah, Sumatera Utara, Banten, DKI Jakarta, Sulawesi Selatan, Sumatra Selatan, Riau dan Lampung dengan rata-rata jumlah ibu hamil sebesar 155.622 orang. Prevalensi ibu hamil di indonesia sebesar 4,8%. Sedangkan Prevelensi nyeri punggung ibu hamil di Indonesia sebesar 68% dengan intensitas sedang dan 32% mengalami intensitas ringan. Cakupan prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18% (Riskesdas, 2018).

Hasil penelitian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Bali belum dipastikan. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfah (2017) ditemukan 58.1% ibu hamil mengeluh nyeri punggung dengan rincian nyeri sedang 29.0%, nyeri ringan 22.6%, dan nyeri berat 6.5%. Penelitian selanjutnya terkait temuan ibu mengeluh nyeri punggung dilakukan oleh Permatasari (2019) ditemukan 73,33% mengalami nyeri sedang, nyeri ringan 10% dan berat 16,67% (Permatasari, 2019). Menurut survei yang dilakukan di UPTD Puskesmas I Denpasar Utara, Bali pada tahun 2020, dari 12 orang kunjungan ibu hamil sebanyak 4 orang (33,3%) ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas nyeri sedang, intensitas nyeri ringan dirasakan 1 orang (8,3%) dan intensitas nyeri tinggi dirasakan oleh 3 orang (25%) (Putri et al., 2019).

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri yang paling sering terjadi di dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah adalah gangguan nyeri yang sangat umum dalam perawatan primer. Secara umum, 80% orang menderita rasa sakit ini setidaknya sekali dalam hidup mereka dan itu berulang pada 60% pasien. Gejala-gejala gangguan ini tidak terkait dengan penyebab etiologis atau neurologis tertentu pada 85% kasus dan tampaknya 23% pasien menderita nyeri selama lebih dari 12 minggu dan memiliki kondisi kronis (Yazdanpanahi, 2017). Nyeri punggung bawah pada kehamilan digambarkan sebagai nyeri pada daerah lumbar, diatas sakrum dan rasa nyeri tersebut bisa menjalar ke kaki, rasa nyeri seringkali bersifat tumpul dan diperburuk dengan fleksi tulang lumbar ke arah anterior (Casagrande, 2015).

Penyebab nyeri punggung bawah dari sudut pandang biomedik akibat perpindahan pusat gravitasi ke depan, tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar

mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan (Carvalho, 2017). Kelonggaran sendi yang diakibatkan peningkatan hormon relaksin yang secara bertahap meningkat dan menetap di akhir kehamilan dipertimbangkan salah satu etiologi nyeri punggung bawah dan nyeri pinggul pada pasien hamil (Casagrande, 2015).

Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Katonis, 2011). Dampak buruknya adalah kesulitan untuk berjalan apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar (*Association of Chartered 4 Physiotherapists In Woman Health*, 2011). Dengan berbagai dampak yang bisa terjadi maka masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil harus mendapatkan penanganan.

Salah satu tehnik relaksasi dan tindakan nonfarmakologi dalam penanganan nyeri saat kehamilan dan persalinan adalah dengan menggunakan *gym ball*. Menurut Darma (2021) Terapi farmakologi dirasa lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek yang kurang baik. Sehingga banyak terapi non farmakologi yang muncul dan dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yang bisa dimanfaatkan oleh seluruh lapisan masyarakat secara murah, simple, efektif, dan tanpa efek yang merugikan.

Gym ball merupakan salah satu pengobatan komplementer. Penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan di

Indonesia telah diatur pada peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109 / Menkes / Per / IX / 2007 pasal 3 yang berbunyi “pengobatan komplementer alternatif dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan atau pemulihan kesehatan (rehabilitatif) Penggunaan *gym ball* selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Posisi duduk di atas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul sehingga membantu mempercepat persalinan. Jika bola diletakkan di atas tempat tidur, kemudian dilakukan latihan dengan posisi berlutut atau membungkuk dengan berat badan tertumpu di atas bola, bergerak mendorong panggul maka bayi akan berubah ke posisi yang benar. Kegiatan ini akan bermanfaat dalam mempersingkat waktu bersalin. (Raidanti and Mujianti, 2021)

Hasil penelitian Chiu Fang Yan (2014), menunjukkan bahwa implementasi klinis dari program latihan *gym ball* bisa menjadi alat tambahan yang efektif untuk wanita trimester kedua dan ketiga dalam meningkatkan perilaku olahraga, mengurangi nyeri punggung bawah, dan mengurangi gangguan kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian Anggraini (2022) menyatakan, Skala nyeri setelah penerapan *gym ball* berdasarkan kedua literatur penelitian sebelumnya mengalami penurunan skala nyeri. *Gym ball* dapat membantu menurunkan skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Bumi Sehat berdasarkan keluhan terakhir yang tercantum di *prenatal care record* yaitu dari 94 orang ibu hamil trimester III, sebanyak 27 orang mengalami nyeri punggung bawah

dengan intensitas nyeri yang berbeda-beda. Berdasarkan uraian masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Gym ball* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bumi Sehat”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah “Apakah ada Pengaruh Latihan *Gymball* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bumi Sehat ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah Pengaruh Latihan *Gym ball* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bumi Sehat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Bumi Sehat sebelum dan sesudah diberikan intervensi latihan *gym ball* pada kelompok perlakuan.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Bumi Sehat sebelum dan sesudah diberikan intervensi prosedur konvensional pada kelompok kontrol.
- c. Menganalisis pengaruh latihan *gymball* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Bumi Sehat.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat dari penelitian ini antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk memperkuat teori tentang Pengaruh Latihan *Gym ball* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III dan dapat digunakan sebagai informasi atau bahan pertimbangan untuk melaksanakan penelitian dibidang maternitas sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klinik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk Menyusun program kelas ibu hamil sehingga dapat mengurangi keluhan yang dialami para ibu hamil khususnya pada saat trimester III.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi perhatian khususnya bagi ibu hamil untuk dapat mengatasi nyeri punggung bawah.