

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan pada sektor kesehatan ditentukan berdasarkan indikator Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Target SGDs AKI sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Neonatal hingga 12 per 1000 KH (Kelahiran Hidup) pada tahun 2030. Pada tahun 2023 penyebab kematian ibu terbanyak di Indonesia adalah hipertensi dalam kehamilan sebanyak 412 kasus, perdarahan obstetrik sebanyak 360 kasus dan komplikasi obstetrik lain sebanyak 204 kasus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Tingginya angka tersebut menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kondisi kesehatan ibu selama masa kehamilan karena perubahan yang terjadi selama kehamilan mempengaruhi kenyamanan dan mobilitas ibu.

Kehamilan menyebabkan perubahan kondisi fisik, menurunkan kemampuan tubuh untuk menopang berat badan, serta meningkatkan keluhan nyeri otot dan tulang. Selama hamil, berat badan ibu meningkat sekitar 11-12 kg dan perubahan hormonal yang menyebabkan ibu rentan mengalami berbagai masalah muskuloskeletal seperti nyeri punggung, nyeri pinggul, dan nyeri tulang ekor (Berber & Satılmış, 2020). Kondisi ini menunjukkan pentingnya pemantauan kesehatan ibu secara berkesinambungan selama masa kehamilan sebagai upaya pencegahan terhadap komplikasi yang berpotensi meningkatkan masalah muskuloskeletal nyeri punggung.

Senam hamil adalah salah satu program pemerintah yang diselenggarakan puskesmas untuk menurunkan AKI dengan cara meningkatkan pengetahuan mengenai kegiatan senam hamil yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nugrahaningtyas dkk. (2021) menyatakan bahwa kegiatan Senam hamil di Puskesmas Depok 2 belum terselenggara optimal. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil membantu meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot-otot penyangga tubuh, serta memperbaiki postur sehingga dapat mengurangi tekanan pada area punggung bawah (Rahmawati, 2021).

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 diantara 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, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salari dkk. (2023) menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung secara keseluruhan pada kehamilan adalah 40,5%, yang merupakan hasil yang signifikan dan prevalensi yang tinggi.

Studi pendahuluan peneliti pada tanggal 12 September 2025 dengan mewawancarai bidan kordinator Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III. Puskesmas Kediri III mengatakan bahwa puskesmas memiliki program kelas hamil yang rutin dijalankan setiap hari jumat dengan kegiatan penyuluhan dan senam hamil. Berdasarkan hasil survei awal didapatkan jumlah ibu hamil trimester III di

Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III tahun 2025 adalah 247 orang. Dari wawancara 8 ibu hamil di Pustu Pandak Gede terdapat 6 orang diantaranya mengalami nyeri punggung bawah dan 2 orang diantaranya tidak mengalami nyeri punggung bawah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Markosia Wabula dkk. (2024) menyatakan bahwa diharapkan setelah bimbingan senam hamil di puskesmas dapat dilanjutkan dengan pemberian media (*video, leaflet, flipbook* atau modul) agar ibu hamil dapat melakukan gerakan sendiri secara teratur sesuai dengan kemampuannya dan tetap ada pemantauan dan evaluasi dari bidan puskesmas.

Penelitian yang dilakukan oleh Hariyani dkk. (2021) menyatakan bahwa senam hamil menggunakan lembar balik yang selama ini digunakan memiliki beberapa kelemahan, antara lain media sederhana kualitas tulisan, gambar yang kurang artistik dapat menimbulkan kesan kurang profesional bagi peserta, bahan kertas atau karton mudah sobek (bekas lipatan kertas memberi kesan buruk), ukuran terbatas dan tidak terlihat jelas dalam jarak jauh, kecenderungan melihat dan membalik alat dapat menghilangkan kontak mata dengan peserta dan mengurangi interaksi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saraswati dkk. (2024), senam hamil menggunakan media *leaflet* menunjukkan bahwa rata-rata nyeri sebelum senam hamil pada ibu hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Klungkung I yaitu 7,14 dan terjadi penurunan rata-rata nyeri punggung bawah pada ibu hamil sesudah diberikan senam hamil menjadi 2,10 besarnya penurunan rata-rata nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan senam hamil adalah 5.04. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh *p value* 0,000 yang artinya ada perbedaan Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Senam Hamil Pada Ibu Hamil

Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I (Saraswati dkk., 2024). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati dkk. (2021), pemberian senam hamil menggunakan media video menunjukkan adanya pengaruh edukasi melalui video senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Ketaon, Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali. Namun, masih memiliki keterbatasan dalam hal fleksibilitas akses dan penyajian materi secara terstruktur.

Ibu hamil memerlukan media edukasi yang mudah dipahami dan menarik untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang gerakan senam hamil. Media penyuluhan yang sebelumnya digunakan pada senam hamil adalah lembar balik, *leaflet*, dan video. *Flipbook* adalah buku digital interaktif yang dapat diakses melalui perangkat elektronik. *Flipbook* memiliki keunggulan dibandingkan buku cetak tradisional karena dapat memuat elemen-elemen multimedia seperti animasi, video, gambar, dan audio (Purnomo dkk., 2024). Kebaruan penelitian ini menggunakan media *flipbook* yang memudahkan ibu hamil untuk melakukan senam hamil menggunakan buku digital *E-book (Electronic Book)* yaitu *flipbook* karena mempunyai kelebihan dapat dikombinasikan dengan suara, video maupun gambar daripada buku biasa yang hanya dapat dibaca dengan teks dan gambar. *Flipbook* memiliki keunggulan seperti pembaca dengan mudah tidak perlu membeli buku cetak, menghemat biaya, mudah diakses dengan cepat, praktis, efisien waktu, dan penyebaran informasi mudah. Keunggulan ini memungkinkan ibu hamil untuk mempelajari dan mempraktikkan gerakan senam hamil secara mandiri dengan panduan visual dan audiovisual yang berkesinambungan.

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Menggunakan Media *Flipbook* di UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil menggunakan media *flipbook* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil menggunakan media *flipbook* pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan.

b. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan senam hamil menggunakan media *flipbook* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan.

c. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan senam hamil menggunakan media *flipbook* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan.

d. Menganalisis perbedaan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah senam hamil trimester III menggunakan media *flipbook* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan ibu hamil mengenai pengaruh senam hamil terhadap tingkat keluhan nyeri punggung.

2. Manfaat praktik

a. Bagi ibu hamil, dengan penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan mengenai perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil dengan media *flipbook* pada ibu hamil trimester III.

b. Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan baru bagi peneliti sehingga peneliti lainnya dapat mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil dengan media *flipbook* pada ibu hamil trimester III.

c. Bagi tempat penelitian (UPTD Puskesmas Kediri III), penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan media promosi kesehatan kepada semua ibu hamil mengenai perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil dengan media *flipbook* pada ibu hamil trimester III.