

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa kehamilan adalah waktu di mana seorang ibu akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan kondisi fisik yang muncul terkadang justru menimbulkan rasa tidak nyaman bagi ibu hamil. Salah satu keluhan yang sering dirasakan adalah rasa sakit pada bagian pinggang. Keluhan ini umumnya dirasakan oleh ibu hamil yang sudah memasuki trimester ketiga, yang berkaitan dengan bertambahnya berat badan akibat pembesaran ukuran rahim serta terjadinya peregangan pada otot-otot penyangga tubuh (Netty Julita Siahaan et al., 2022). Hal ini juga dipengaruhi oleh hormon relaksin zat yang berfungsi membuat otot menjadi lebih rileks dan lentur yang diproduksi tubuh selama masa kehamilan (Ani, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah Indonesia, tercatat sekitar 50 hingga 80 persen ibu hamil merasakan nyeri pinggang atau sering disebut back pain selama masa kehamilannya. Di wilayah Jawa Timur saja, persentasenya mencapai sekitar 65 persen dari seluruh ibu hamil yang ada di sana (Pratiwi et al., 2024). Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) sendiri masih menghadapi tantangan besar dalam bidang kesehatan ibu, salah satunya adalah tingginya angka kejadian keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil yang sudah masuk trimester ketiga. Meskipun laporan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2024 belum mencantumkan data rinci dan terpisah mengenai angka kejadian masalah ini di NTT, namun data kecenderungan nasional, laporan dari fasilitas pelayanan kesehatan, serta hasil penelitian di tingkat daerah menunjukkan bahwa lebih dari

separuh ibu hamil trimester ketiga di provinsi ini mengalami keluhan tersebut. Secara umum di seluruh Indonesia, persentase ibu hamil trimester ketiga yang merasakan nyeri pinggang berkisar antara 50 hingga 70 persen, dengan kecenderungan angka yang lebih tinggi ditemukan di wilayah Indonesia bagian timur, termasuk di dalamnya provinsi Nusa Tenggara Timur (Pratiwi et al., 2024).

Berdasarkan data dari wilayah kerja UPT Puskesmas Kolbano, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur, pada tahun 2024 tercatat ada 182 ibu hamil. Dari jumlah tersebut, 71 orang berada pada trimester ketiga kehamilan. Di antara kelompok itu, sekitar 60% atau 71 ibu hamil merasakan nyeri pinggang yang mengganggu kegiatan sehari-hari. Angka kejadian yang cukup tinggi ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri pinggang merupakan masalah kesehatan pada ibu hamil yang perlu ditangani dengan sungguh-sungguh. Hal ini bisa dilakukan melalui pemberian informasi, upaya pencegahan, maupun penanganan yang tidak menggunakan obat-obatan, demi meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu selama masa kehamilan (Carolin et al., 2020).

Apabila keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester ketiga tidak segera ditangani, dampak yang akan timbul antara lain: terganggunya aktivitas sehari-hari, kualitas tidur menurun yang nantinya akan berpengaruh pada kesehatan ibu serta perkembangan janin, risiko persalinan secara operasi caesar menjadi lebih tinggi, kondisi emosional ibu menjadi tidak stabil, serta tingkat stres dan kecemasan yang meningkat. Rasa nyeri yang tidak teratasi juga bisa membuat ibu sulit menjaga pola makan yang baik, sulit beristirahat dengan cukup, dan kesulitan melakukan gerakan tubuh yang sehat (Netty Julita Siahaan et al., 2022). Hal-hal tersebut pada akhirnya dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin,

bahkan berisiko menyebabkan kelahiran sebelum waktunya atau persalinan prematur (Carolin et al., 2020).

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa tidak nyaman tersebut adalah dengan rutin melakukan senam hamil. Senam ini merupakan bentuk latihan gerak yang disusun khusus bagi ibu hamil, bertujuan mempersiapkan kondisi fisik dan mental menjelang persalinan. Melalui senam hamil, rasa nyeri pada pinggang bisa berkurang, karena rangkaian gerakan di dalamnya berfungsi menguatkan otot perut, meningkatkan kelenturan otot dan jaringan pengikat di bagian punggung, serta membantu tubuh menjadi lebih rileks. sehingga senam hamil efektif mengurangi rasa nyeri pada pinggang (Sari, 2025).

Pemerintah Kabupaten Timor Tengah Selatan memiliki kebijakan khusus, di mana setiap puskesmas wajib menyelenggarakan kelas ibu hamil dengan memanfaatkan dana Bantuan Operasional Kesehatan (BOK). Kegiatan ini dilaksanakan sebulan sekali dan terbuka bagi seluruh ibu hamil yang telah terdaftar sebagai peserta layanan kesehatan di puskesmas setempat. Melalui program ini, ibu hamil diperkenalkan dan dibimbing melakukan senam hamil, mulai dari trimester pertama hingga ketiga. Materi yang disampaikan meliputi penjelasan mengenai apa itu senam hamil dan manfaatnya, pengenalan tanda-tanda bahaya selama kehamilan, serta persiapan menghadapi persalinan, masa nifas, dan cara merawat bayi baru lahir. Kegiatan ini tidak hanya melibatkan ibu hamil, namun juga mengajak suami untuk turut serta mendampingi.

Namun, kenyataan di lapangan tampak belum sepenuhnya sesuai harapan. Berdasarkan data pada register kesehatan pasien, masih banyak ibu hamil,

terutama yang sudah masuk trimester ketiga, yang datang ke Puskesmas Kolbano dengan keluhan utama nyeri pinggang.

Berdasarkan latar belakang data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mendapatkan senam hamil .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mendapatkan senam hamil?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mendapatkan senam hamil di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kolbano.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri pinggang sebelum melaksanakan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kolbano.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri pinggang setelah dilaksanakan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kolbano.
- c. Menganalisis perbedaan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mendapatkan senam hamil di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kolbano

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru serta menambah khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan, khususnya kebidanan, terkait cara mengatasi keluhan nyeri pinggang yang dialami ibu hamil pada trimester ketiga melalui penerapan senam hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan ilmu tentang pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri pinggang pada kehamilan trimester III.

b. Bagi bidan

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh bidan sebagai dasar dalam merencanakan dan mengembangkan layanan kesehatan, serta sebagai upaya untuk meningkatkan mutu pelayanan, khususnya melalui senam hamil guna meredakan keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester ketiga yang berada di wilayah kerja UPT Puskesmas Kolbano.

c. Bagi Institusi

Bagi lembaga atau instansi terkait, hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan masukan, referensi tambahan, serta bahan pustaka yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan selanjutnya.