

BAB I

LAPORAN PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Kehamilan adalah keadaan di mana terdapat janin pada rahim ibu, ini merupakan situasi yang alami dan normal untuk melanjutkan keturunan. Pada umumnya, sebagian besar wanita yang sedang hamil akan mengalami banyak perubahan, salah satunya mengalami pembatasan gerak tubuh dalam beraktivitas (Kemenkes, 2012; Kesley and Ramos 2014).

Pada masa kehamilan, akan terjadi perubahan dalam tubuh ibu baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut mengakibatkan ibu merasakan ketidaknyamanan. Ibu mengalami *morning nausea* (mual) dan *vomiting* (muntah), perut ibu mulai membulat dan merasakan adanya kehidupan janin, terjadi pergerakan bayi (*braxton hicks*), terdapat pembengkakan pada kaki ibu dan merasa sulit untuk bergerak, mengalami nyeri pada selangkangan, dan yang paling umum dan sering sekali terjadi pada kehamilan adalah nyeri pada punggung belakang (*Low Back Pain*) (Hales 2000; Muchh, et all 2011).

Sebagian besar ibu hamil yang mengeluh *Low Back Pain* (LBP). Keluhan LBP di dunia khususnya pada ibu hamil terjadi dengan presentase sekitar 78%. Di Amerika Serikat, tercatat sebanyak 50% wanita hamil mengalami LBP, 10% diantaranya mengeluh LBP dengan kategori kronis yang di mulai ketika hamil. Di indonesia sendiri, tercatat di berbagai

daerah Indonesia mencapai 60-80% orang ibu yang mengalami *low back pain* (nyeri punggung) pada masa kehamilannya dan kebanyakan ibu hamil mengeluh LBP pada 24 minggu masa kehamilan (Mudayyah, 2010; WHO, 2007).

Faktor yang menyebabkan terjadinya LBP pada masa kehamilan adalah adanya peningkatan lordosis lumbal (*postur sway back*) dan ketidakseimbangan kerja otot bagian anterior dan posterior di bagian lumbal. LBP memberikan banyak dampak negatif pada wanita hamil, yaitu terganggunya aktivitas sehari-hari saat bekerja maupun istirahat, penurunan kualitas hidup, dan kemampuan dalam bekerja. Ibu rumah tangga hamil yang mengalami LBP mengeluh kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan cenderung berdiam diri di kamar, ibu pekerja yang sedang hamil juga mengalami hal yang sama. Beberapa ibu mengeluhkan jika ia sering tidak masuk kerja karena LBP yang di alami. Selain itu, LBP juga menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu. Tetapi LBP pada masa kehamilan cenderung di abaikan dan tidak segera di tangani oleh ibu hamil (Wahyuni dan Eko Prabowo, 2013; Muhimah dan Safe'I, 2010)

Penyebab LBP selama masa kehamilan seringkali di hubungkan dengan adanya perubahan biomekanik, hormonal, vaskular dan multifaktorial. Pada masa kehamilan ada faktor resiko yang menyebabkan ibu mengalami LBP yaitu usia ibu saat hamil, sosial ekonomi, beban kerja terlalu berat, kehamilan paritas, riwayat keluarga pernah mengalami LBP,

obesitas atau indeks massa tubuh yang melebihi normal, adanya diagnosis Hipermobilitas atau riwayat keluarga dengan hipermobilitas, dan adanya LBP sebelum kehamilan atau selama kehamilan sebelumnya (Bone and Joint Decade 2000-2010; McClammy, 2007;)

Keluhan LBP yang di alami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Salah satu cara menangani LBP adalah dengan melakukan senam hamil karena latihan senam hamil memiliki gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen dimana fungsi penting dari otot abdomen adalah untuk mengontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen di sekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat pada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Perlu di perhatikan bahwa kelemahan otot abdomen dan tegangan pada pelvis yang berlebihan dapat menyebabkan LBP, untuk itu perlu di lakukan latihan senam hamil agar dapat mempertahankan tonus otot abdomen, selain itu senam hamil juga dapat meringankan keluhan LBP yang dirasakan. (Myles, 2009).

Beberapa ibu hamil yang menyatakan jika dirinya tidak pernah melakukan senam hamil atau jarang melakukan senam hamil meskipun sedang mengalami LBP. Alasan utama ibu enggan melakukan senam hamil karena menurut mereka senam hamil memiliki beberapa gerakan yang sulit untuk di lakukan, kemudian gerakan-gerakannya sangat banyak dan merepotkan. Menurut mereka melakukan senam hamil dengan

gerakan yang banyak dan susah justru dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Oleh sebab itu, di sarankan bagi ibu hamil yang mengalami LBP untuk mengganti senam hamil hanya dengan melakukan latihan *Back exercise* (Wahyuni dan Eko Prabowo, 2013)

Pada senam hamil terdapat gerakan yang di sebut dengan *Back Exercise*. Gerakan tersebut merupakan salah satu gerakan yang bermanfaat untuk menambah stabilitas tubuh dengan memperbaiki ketidakseimbangan kerja otot bagian belakang dan bagian depan, menambah kekuatan otot, melonggarkan otot yang mengalami kekakuan, mengurangi tekanan mekanik pada lumbal, memperbaiki postur serta meningkatkan mobilitas dari sendi. Gerakan *Back Exercise* sendiri terbilang sangat mudah dan tidak akan mengganggu waktu produktif ibu karna tidak melakukan semua gerakan dari senam hamil. Ibu hamil hanya perlu melakukan gerakan *Back Exercise* untuk mengurangi Low Back Pain yang di keluhkan secara rutin dalam 3 kali seminggu (Rielp, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan di peroleh hasil bahwa pada Puskesmas tersebut terdapat ibu hamil trimester II dan III dengan jumlah 58 orang. Sejumlah 86 % atau 53 orang mengatakan mengeluh LBP. Sebagian besar mengaku belum pernah melakukan terapi untuk penanganan LBP. Ibu hamil trimester II dan III dengan keluhan LBP yang rutin mengikuti kelas senam hamil hanya berjumlah 17 orang dari total 53 orang yang mengeluh LBP. Ruangan senam hamil yang ada di puskesmas

Wirobrajan Yogyakarta hanya dapat menampung maksimal 10 orang untuk mengikuti senam hamil, jadi tidak semua ibu hamil bisa mengikuti kegiatan senam hamil di puskesmas. Sebagian ibu hamil yang mengikuti kelas senam hamil mengatakan melakukan kegiatan tersebut di luar puskesmas wirobrajan. Alasan ibu hamil yang enggan mengikuti kelas senam hamil karena sibuk mengurus anak ataupun ibu pekerja produktif yang sangat sibuk sehingga tidak sempat mengikuti kelas senam hamil, sebagian dari ibu hamil berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Sebagian besar ibu mengatakan LBP merupakan suatu hal yang wajar dan akan sembuh sendiri setelah melahirkan. Beberapa di antaranya mengatakan jika LBP mengganggu aktivitas sehari-hari ketika keluhannya muncul.

Melihat uraian fakta tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “*Pengaruh Back Exercise terhadap Low Back Pain pada ibu Hamil*”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Kehamilan merupakan situasi alami untuk melanjutkan keturunan. Wanita hamil akan mengalami perubahan yaitu *morning nausea* (mual) dan *vomiting* (muntah), perut ibu mulai membulat dan merasakan adanya kehidupan janin, terjadi pergerakan bayi (*braxton hicks*), terdapat pembengkakan pada kaki ibu dan merasa sulit untuk bergerak, dan yang paling umum dan sering sekali terjadi pada kehamilan adalah nyeri pada punggung belakang (*Low Back Pain*).

LBP dapat di tangani dengan melakukan *Back Exercise* mulai usia kehamilan 28-30 minggu secara rutin. Manfaat *Back Exercise* yaitu dapat mengurangi *Low Back Pain*. Berdasarkan latar belakang masalah, dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh *back exercise* terhadap LBP pada ibu hamil?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh *Back Exercise* Terhadap *Low Back Pain* pada ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (umur, usia kehamilan dan paritas dan pekerjaan)
- b. Mengetahui *Low Back Pain* pada ibu hamil sebelum dan sesudah di lakukan *Back Exercise*.
- c. Mengetahui perbedaan *Low Back Pain* pada ibu hamil sebelum dan sesudah di lakukan *Back Exercise*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ibu Hamil

Dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam upaya penurunan *Low Back Pain* dengan terapi *Back Exercise*.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Sebagai pertimbangan dalam melakukan intervensi keperawatan mandiri melalui pemberian *Back Exercise* pada ibu hamil yang mengalami *Low Back Pain*.

3. Bagi Puskesmas

Dapat digunakan sebagai masukan bagi tempat pelayanan atau institusi setempat guna meningkatkan pelayanan dan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya untuk penatalaksanaan non-farmakologis bagi ibu hamil yang mengalami *Low Back Pain* dengan senam hamil *Back Exercise*.

4. Bagi Peneliti

Memberi gambaran dan informasi tambahan bagi peneliti dalam menangani *Low Back Pain* pada ibu hamil.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan penelitian
Megasari, 2015	Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III, Prodi Ilmu Kebidanan STIKES Hang Tuah Pekanbaru. (1 november, 2015)	Penelitian dengan rancangan analitik kuantitatif. Analisis data menggunakan analisa bivariat dengan uji chi-square.	Terdapat hubungan antara Senam Hamil dan Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III dengan presentase 75 % ibu hamil trimester III mengalami LBP.	Desain penelitian : pre-experimental one grup pretest dan posttest Sampel : ibu hamil trimester II dan III
Febrina Yosefa, Misrawati & Yesi Hasneli Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau (Juni,2015)	Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil.	Penelitian dengan rancangan Quasi experiment Non-Equivalent Control Grup. Analisa menggunakan bivariat dan univariat.	Hasil yang di dapatkan adalah melakukan senam hamil secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung dan di simpulkan jika pemberian senam hamil efektif dalam penatalaksanaan non farmakologi LBP ibu hamil.	Desain penelitian : pre-experimental one grup pretest dan posttest Sampel : ibu hamil trimester II dan III
Wahyuni dan Eka Prabowo (Desember , 2012)	Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Belakang Pada Kehamilan Trimester III.	Quasi eksperimen dengan pretest posttest without control grup design.	Terdapat pengaruh kinessiotapping dan back exercise terhadap penurunan nyeri punggung belakang pada ibu hamil trimester III	Desain penelitian : pre-experimental one grup pretest dan posttest Sampel : ibu hamil trimester II dan III