

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. KEHAMILAN

A. Kehamilan

Kehamilan adalah keadaan di mana terdapat janin pada rahim ibu, ini merupakan situasi yang alami dan normal untuk melanjutkan keturunan dengan diawali proses konsepsi atau pertemuan ovum dan sperma, kemudian dilanjutkan dengan fertilisasi, nidasi dan implantasi. (Kemenkes, 2012).

B. Adaptasi pada Masa Kehamilan

Beberapa penelitian yang membahas tentang Epidemiologi dari *Low Back Pain* (LBP) terkait kehamilan di dapatkan hasil dengan presentase 25% sampai 90% wanita hamil mengalami LBP. Sepertiga dari Mereka mengatakan keluhan LBP yang dirasakan muncul di sertai rasa sakit yang parah dan akibatnya kualitas hidup mereka memburuk. 80% wanita hamil yang menderita LBP mengatakan jika kejadian tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari mereka dan 10% di antaranya mengatakan jika sedang mengalami LBP mereka tidak bisa masuk kerja. Kehamilan terkait LBP biasanya dimulai pada usia kehamilan 20 minggu dengan onset yang berbeda. Penelitian yang dilakukan di

Belanda terkait kejadian LBP pada ibu hamil, mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 38% wanita masih mempunyai gejala LBP sejak kehamilan trimester II sampai 3 bulan paska persalinan. LBP pada masa kehamilan di anggap sebagai faktor yang paling berpengaruh untuk selanjutnya terjadi paska persalinan. Bahkan sering kali kejadian LBP tersebut di jadikan sebagai alasan utama cuti sakit bagi wanita hamil hingga paska melahirkan (Hippokratia, 2011).

Seiring dengan bertambah besarnya ukuran uterus pada wanita hamil, pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan. Perubahan tubuh tersebut mengakibatkan adanya lengkung kompensasi spinalis torakik (*kifosis*) dan lengkung lumbar (*lordosis*). Kejadian ini terjadi pada minggu ke 16 sampai minggu ke 36 minggu kehamilan, dan akan terjadi sampai 12 minggu paska persalinan. Postur tubuh yang tidak tepat dapat mengakibatkan kelelahan bagi tubuh ibu yang sedang hamil khususnya pada bagian pelvis sendi dan tulang belakang. Kejadian tersebut mengakibatkan rasa sakit dan LBP. Kejadian LBP timbul seiring dengan meningkatnya berat badan. Apabila janin di rahim ibu menjadi semakin besar maka punggung akan tertarik atau merenggang kemudian menyebabkan LBP (Kartikasari dan Isma, 2013).

2. *LOW BACK PAIN*

A. *Low Back Pain*

Menurut bahasa kedokteran Inggris, "*Low Back Pain*" diartikan sebagai nyeri pinggang. Keadaan tersebut merupakan nyeri yang terjadi di daerah punggung. Nyeri punggung belakang yang tidak hanya menyebabkan kesakitan karena adanya nyeri, tetapi dapat mengakibatkan pemborosan ekonomi dan peningkatan biaya kesehatan. *Low back pain* di rasakan pada daerah ruas lumbalis kelima dan sakralis (L5-S1). LBP dapat terjadi secara nyata atau samar serta menyebar ataupun terlokalisir di satu tempat (Defriyan, 2011).

B. *Klasifikasi Low Back Pain*

Internasional Association for the Study of Pain membagi *low back pain* ke dalam 3 kategori, yaitu :

- 1) *Low Back Pain* akut, terjadi dalam jangka waktu kurang dari 3 bulan.
- 2) *Low Back Pain* kronik, terjadi dalam waktu 3 bulan.
- 3) *Low back pain* subakut terjadi dalam waktu minimal 5-7 minggu, tetapi tidak lebih dari 12 minggu.

C. *Low Back Pain* pada Masa Kehamilan

Pada masa kehamilan, akan terjadi LBP akibat perubahan dalam tubuh ibu baik secara fisik maupun psikologis. Hal tersebut merupakan kejadian yang normal. LBP akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan karena terjadinya pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh ibu hamil, penyebab hal tersebut karena berat uterus yang membesar (Ariyanti, 2012)

D. Penanganan *Low Back Pain* pada Masa Kehamilan

Untuk meringankan LBP dapat dilakukan beberapa hal, antara lain:

1) Terapi Air

Terapi air adalah latihan fisik di kolam renang. Terapi yang dimaksud adalah berenang. Penelitian menunjukkan berenang bisa menurunkan LBP pada masa kehamilan dan dapat meningkatkan kualitas hidup. Sangat dianjurkan bagi ibu hamil untuk melakukan kegiatan berenang selama 2 kali dalam satu minggu (Granath, Hellgren, and Gunnarsson, 2012).

2) Pengobatan OMT

Salah satu cara menghilangkan LBP adalah dengan terapi manual manipulatif osteopati (OMT), sebuah penelitian menunjukkan jika nyeri punggung bawah pada trimester III kehamilan dengan diberikan terapi OMT dan perawatan obstetrik standar kemudian dibandingkan. Didapatkan hasil

jika selama trimester III kehamilan, OMT lebih efektif dalam mengurangi atau menghentikan LBP (Pennick and Liddle, 2015).

3) Akupuntur

Akupuntur terbukti dapat mengurangi LBP pada masa kehamilan hingga postpartum. Rutin menggunakan terapi akupuntur selama 1 minggu sekali efektif meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi LBP pada ibu hamil yang aktif bekerja (Morsy and Begawy, 2017).

4) *Back Exercise*

Senam hamil adalah terapi gerak untuk mempersiapkan wanita hamil baik secara fisik maupun mental agar proses persalinan berjalan cepat, aman dan spontan. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan senam hamil jika kehamilan sudah memasuki trimester II hingga paska melahirkan (Asrinah, 2010). Menurut Agnesia (2010) senam hamil adalah olahraga yang baik dan tidak membahayakan bagi wanita yang sedang hamil. Rutin melakukan senam hamil dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan juga janin di rahim ibu. Pada senam hamil terdapat gerakan *Back Exercise*.

Back Exercise yaitu latihan panggul dan perut bagian bawah selama 20 menit setiap hari dalam 3 minggu, terbukti dapat membantu mengurangi *Low Back Pain* dan ketegangan

otot. Berdasarkan penelitian yang di lakukan di klinik bidan Sri Lumintu di Solo, Jawa tengah pada tahun 2012 pada ibu hamil trimester III. Hasil yang di dapatkan di simpulkan bahwa pemberian *Back Exercise* bermanfaat bagi ibu hamil yang mengalami *Low Back Pain* pada Trimester 3. Melakukan *back exercise* secara rutin setiap hari selama masa kehamilan dapat menurunkan *Low Back Pain* dan dapat mempermudah proses jalannya kelahiran saat persalinan (Wahyuni dan Eko Prabowo, 2013)

3. *Back Exercise*

A. Pengertian

Back Exercise adalah salah satu gerakan yang dilakukan pada senam hamil. *Back Exercise* merupakan bisa meningkatkan stabilitas tubuh dengan meningkatkan ketidakseimbangan kerja otot bagian belakang dan bagian depan, mengendorkan otot yang kaku, menambah kekuatan otot, mengurangi tekanan mekanik pada lumbal, memperbaiki stabilitas sendi dan memperbaiki postur serta meningkatkan mobilitas sendi. *Back Exercise* efektif dalam mengurangi LBP pada ibu hamil dengan dilakukan 3 kali dalam seminggu (Rielp, 2013; Rinta, 2013).

B. Manfaat Back Exercise

Penelitian yang di lakukan oleh Lichayati (2013) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di polindes desa Tlanak kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lebih dari (75%) wanita hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruhnya (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung. Senam hamil mempunyai hubungan yang sangat erat dengan nyeri punggung. Pada saat melakukan senam hamil, otot-otot dinding abdomen, ligamen dan otot dasar panggul akan semakin elastis dan tidak kaku. Senam hamil dapat memberikan efek relaksasi bagi ibu. Semakin rutin ibu melakukan senam hamil maka elastisitas otot akan menjadi semakin baik, sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada punggung ibu.

Back Exercise juga merupakan salah satu gerakan pada senam hamil, secara otomatis *Back exercise* juga dapat mengurangi LBP pada ibu hamil.

C. Pedoman Untuk Melakukan Back Exercise

Gerakan yang di lakukan pada *Back Exercise* berupa gerakan mobilisasi lumbal, gerakan back stretching (mengendorkan *M.erector spine*), gerakan merenggangkan *back* dan *M. Hamstring*. Latihan dapat dilakukan 20 menit dalam sehari, dan rutin di lakukan selama 3 minggu.

1. Gerakan Mobilisasi Lumbal.



Pada gerakan ini tubuh ibu bertumpu pada lutut dan kedua tangan, perhatikan lekuk dari pinggang bawah. Angkat pelvis ke bagian atas kemudian luruskan kembali pinggang, bokong di relaksasikan dan tahan selama 3 detik. Gerakan ini di lakukan sebanyak 10-20 kali dalam sekali latihan *Back Exercise*.

2. Latihan 2. (*Back Stretching*). Untuk merenggangkan otot *Musculus erectorspine*



Pada gerakan Back Exercise ini tubuh ibu dalam posisi seperti sujud kemudian gerakan otot ke belakang dan ke bagian depan. Luruskan tangan kedepan. Rasakan gerakan dari tulang belakang. Di tahan selama 20 detik. Gerakan ini di lakukan selama 2-3 kali pada sekali latihan *Back Exercise*.

3. Latihan 3. (*Back Stretching*). Untuk mengendorkan otot Musculus erector spine dan mengulur



Gerakan terakhir pada *Back Exercise* ini di lakukan dengan menempatkan kursi pendek di depan kemudian meletakkan salah satu kaki di atas kursi tersebut. Bagian pinggang tetap tegak dan agak kedepan untuk meregangkan bagian belakang. Gerakan ini di tahan selama 20 detik dan di lakukan sebanyak 3 kali pada satu kali latihan.

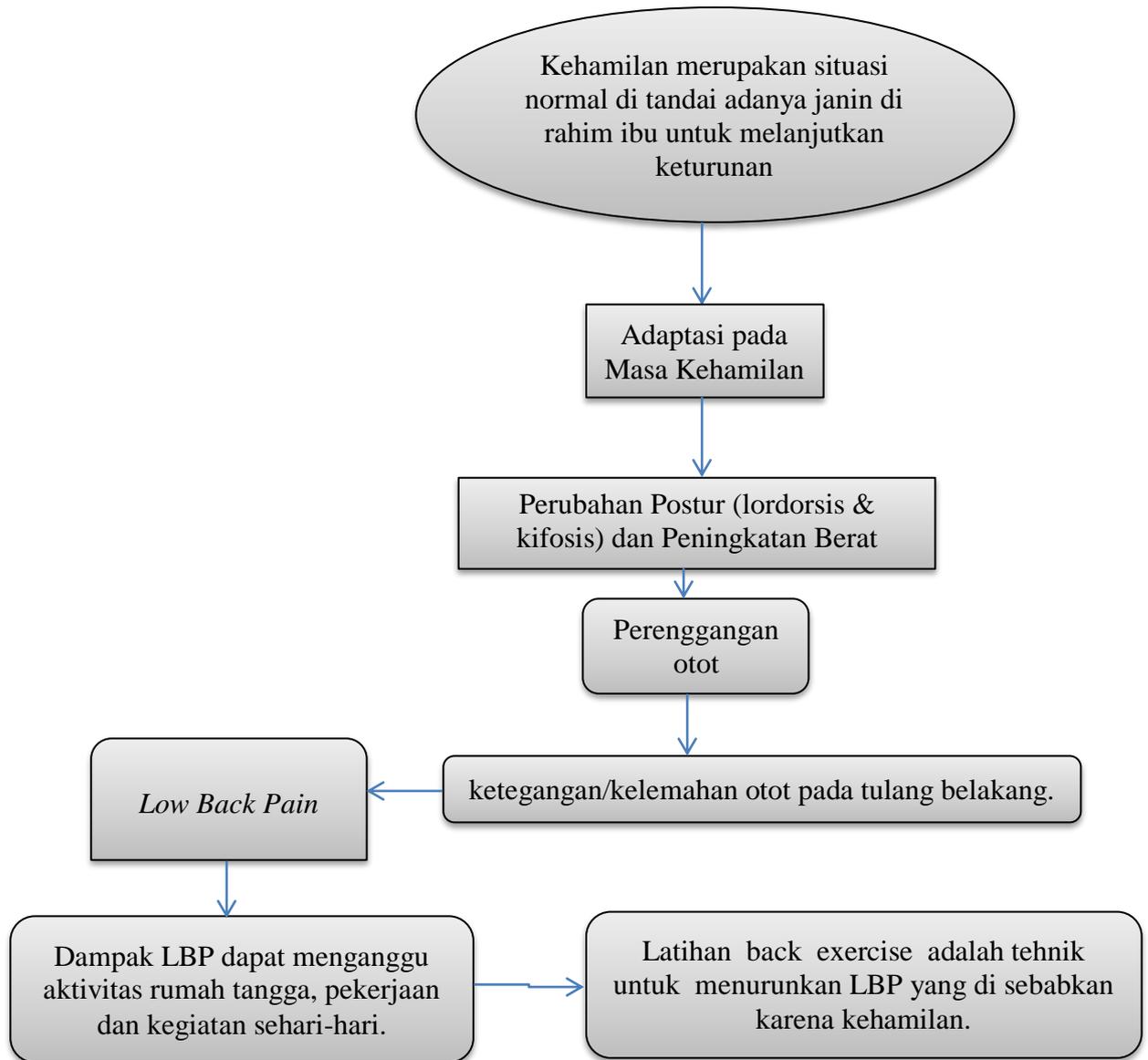
Pemberian latihan *Back Exercise*, di harapkan beberapa gerakan tersebut dapat mengurangi LBP pada ibu hamil yang mengalami. (Widianti & Proverawati, 2010; Wahyuni and Prabowo, 2012).

Sesuai dengan kajian islam dalam hadist daud :

إِنَّ وَجَعَ الدَّوِّ وَالذَّا أَنْزَلَ اللَّهُ بِحَرَامٍ تَدَاوُّ وَلَا وَوَا فَتَدَا دَوَاءٌ دَاءٍ لِكُلِّ
 “Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit dan menjadikan bagi setiap penyakit itu obat, karena itu hendaklah kamu semua berobat, dan jangan berobat dengan benda yang haram.”

Dari kandungan hadist di atas dapat di petik bahwa setiap penyakit yang datang dari Allah itu ada penawar (obatnya), dan di perintahkan bagi penderita penyakit tersebut untuk melakukan pengobatan. Tetapi harus di ingat jika pengobatan yang boleh di lakukan adalah pengobatan yang Halal atau di perbolehkan agama, tidak di perbolehkan berobat dengan sesuatu yang haram. Hal tersebut sesuai dengan ibu hamil yang mengalami *Low Back Pain* (LBP) atau nyeri yang di rasakan di punggung bawah/belakang di anjurkan untuk mencari pengobatan, dan pengobatan yang di lakukan menggunakan terapi non farmakologi yaitu *Back Exercise*. Terapi tersebut di perbolehkan oleh agama dengan tujuan untuk menyembuhkan/pengobatan dan tidak bertujuan untuk menyekutukan Allah.

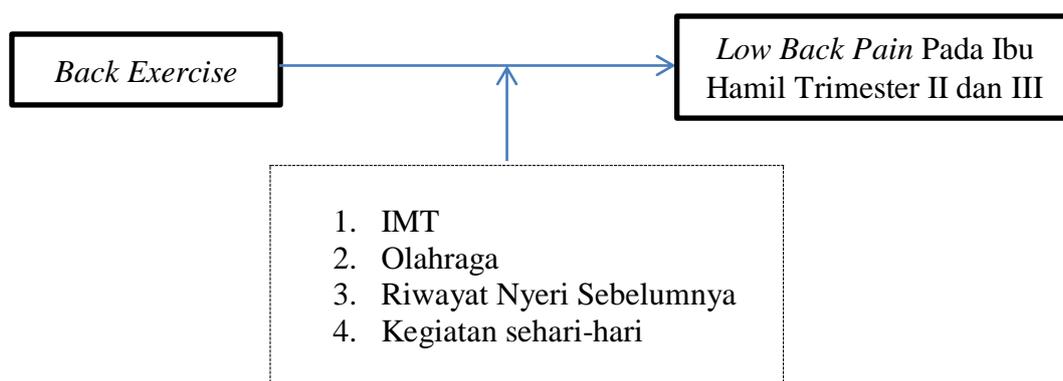
A. Kerangka Teori



(Sumber: Kemenkes, 2013; Kartika Sari dan Isma 2013; Mayo Clinic and Staff 2012; Defriyan, 2011)

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini menjelaskan pengaruh *Back Exercise* dan teknik terhadap *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester II dan III. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi variabel bebas (*independent variable*) yaitu *Back Exercise* dan variabel terikatnya (*dependent variable*) adalah *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester II dan III.



C. Hipotesis

Terdapat pengaruh antara *Back Exercise* terhadap *Low Back Pain* pada Ibu Hamil.