

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan terjadi karena adanya penyatuan sperma laki-laki dan sel ovum dari perempuan. Kehamilan adalah mulai dari ovulasi sampai partus lamanya 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Pembagian kehamilan dibagi dalam 3 trimester: trimester pertama 0-3 bulan (0-12 minggu), trimester kedua dari bulan 4-6 bulan (13-28 minggu), trimester ketiga dari bulan 7-9 bulan (29-42 minggu) (Rukiah, 2009 cit Supriatin and Aminah, 2020). Firman Allah yang lain tentang penciptaan manusia ialah : “Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya).” (Al Mu’ min:67).

Angka kehamilan di Indonesia pada tahun 2020 sekitar 400.000/pertahun, dari prevalensi tersebut dapat dikatakan bahwa angka kehamilan di Indonesia mencapai 56%. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri pinggang pada kehamilannya (Herawati, 2017)

Dari prevalensi diatas dapat disimpulkan bahwa sangat banyak ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang ini. Dari data diatas banyak sekali ibu hamil yang belum tahu bagaimana cara untuk mengatasi nyeri pinggang pada usia kehamilan trimester terakhir maka dari itu banyak prevalensi kasus nyeri pinggang trimester ketiga.

Nyeri pinggang bawah adalah suatu keadaan dengan ditandai nyeri yang terjadi pada pinggang bawah yang diakibatkan karna adanya gangguan postural. Kondisi ini ditemukan pada ibu hamil. Nyeri pinggang adalah suatu rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang pada bagian pinggang yang menyebabkan keterhambatan dalam beraktivitas. Nyeri pinggang pada ibu hamil adalah suatu rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu yang sedang mengandung pada trimester akhir. Nyeri ini timbul disebabkan oleh masa bayi yang semakin bertambah oleh karna itu banyak ibu hamil pada usia kandungan trimester terakhir mengeluhkan nyeri dibagian pinggang. Namun, nyeri ini bukan merupakan nyeri jangka panjang, nyeri ini akan hilang setelah melahirkan.

Pada kehamilan trimester terakhir gejala yang dialami oleh ibu hamil tidak hanya nyeri pinggang, ada banyak keluhan yang dirasakan oleh hamil lainnya. Keluhan pertama berupa mudah merasakan lelah ini disebabkan karena penambahan berat badan dan pertumbuhan janin yang semakin besar.

Keluhan Kedua ibu hamil mengalami sesak nafas dikarenakan pertumbuhan janin semakin besar yang mengakibatkan otot-otot pada paru-paru

tergencet menyebabkan sulit mengembang dengan sempurna. Adapun beberapa gejala fisioterapi yang dirasakan ibu hamil seperti : terdapat spasme pada otot - otot para *vetebra*, terdapat penurunan aktivitas fungsional yang dirasakan oleh ibu hamil, adanya keterbatasan gerak dikarenakan adanya *spasme* otot.

Banyak ibu hamil yang mengalami nyeri pada bagian pinggang bawah namun belum mengetahui cara untuk menguranginya. Ada banyak cara untuk mengurangi nyeri pinggang yang dirasakan seperti memberikan *massage* dibagian pinggang, menyinari pinggang dengan *IRR* selama 15-20 menit, memberikan terapi menggunakan *TENS* dengan waktu sekitar 10-15 menit. Modalitas lain yang dapat digunakan yaitu senam hamil, senam hamil tidak hanya untuk mengurangi nyeri pinggang saja, namun bertujuan untuk merelaksasi, mengurangi keterbatasan gerak dan meningkatkan aktivitas fungsional. Maka dengan itu penulis memilih modalitas yang akan digunakan yaitu senam hamil.

Berdasarkan pembahasan diatas, alasan penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan judul “ APLIKASI SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PINGGANG TRIMESTER TERAKHIR” yaitu dikarenakan dari data diatas prevalensi ibu hamil dengan nyeri pinggang masih banyak. Serta mengedukasi dan menginformasikan para ibu hamil bagaimana cara untuk mengatasi nyeri pinggang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan problematikan didapatkan:

1. Adanya nyeri pinggang bawah

2. Adanya gangguan postural
3. Adanya keterbatasan LGS.
4. Adanya spasme otot.
5. Adanya penurunan aktivitas fungsional

1.3 Pembatasan masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah diatas, penulis membatasi masalah yaitu pada penurunan nyeri pinggang dan meningkatkan aktivitas fungsional dengan modalitas senam hamil.

1.4 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh senam hamil untuk mengurangi nyeri pinggang dan meningkatkan aktivitas fungsional pada ibu hamil trimester 3.

1.5 Tujuan Penulis

1. Tujuan Umum

Tujuan penulisan ini adalah untuk memperdalam pengetahuan tentang pengaruh senam hamil untuk mengurangi nyeri dan aktivitas fungsional pada ibu hamil

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh pemberian pengaruh senam hamil untuk mengurangi nyeri pinggang.
2. Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam hamil untuk meningkatkan aktivitas fungsional.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penulisan proposal ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi penulis

Manfaat penulisan bagi penulis sendiri yaitu dapat menambah pengetahuan tentang manfaat pemberian senam hamil untuk mengurangi nyeri.

2. Bagi Pembaca

Manfaat penulisan bagi pembaca yaitu sebagai sumber referensi dan informasi bagi orang membaca tentang bagaimana cara mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester akhir.

3. Bagi Fisioterapis

Manfaat penulisan bagi Fisioterapis yaitu dapat menambah pengetahuan serta sebagai pertimbangan untuk menangani pasien dengan kondisi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester akhir.

4. Bagi Instansi Akademik

Manfaat praktis bagi instansi akademik yaitu dapat dijadikan bahan sebagai referensi untuk mengembangkan ilmu pada kondisi nyeri pinggang ibu hamil trimester akhir.