

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan trimester III, yang berlangsung dari minggu ke-28 hingga waktu persalinan, merupakan periode krusial di mana ibu hamil secara dominan sering mengalami keluhan muskuloskeletal, yaitu rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada otot, tulang, dan persendian. Fenomena ini dipicu oleh interaksi kompleks antara perubahan fisik dan hormonal yaitu, peningkatan berat badan dan pembesaran uterus yang masif memaksa tubuh menggeser pusat gravitasinya ke depan, menyebabkan ibu meningkatkan lengkungan tulang punggung bawah (lordosis lumbal) untuk menjaga keseimbangan, yang akhirnya memicu nyeri punggung bawah (*low back pain*) sebagai keluhan tersering.(Tamsuri, 2022)

Nyeri punggung umum terjadi selama kehamilan, memengaruhi sekitar 49% ibu hamil. Kondisi ini muncul akibat kombinasi faktor mekanis dan biologis. Sebagian besar kasus nyeri punggung selama kehamilan dapat ditangani secara efektif dengan metode konservatif, seperti terapi fisik dan tirah baring. Rekomendasi saat ini lebih mendukung penanganan konservatif kecuali jika muncul gejala 'tanda bahaya' atau metode non-bedah gagal. Kompleksitas kasus ini terletak pada keseimbangan antara kesejahteraan ibu dan janin(Chan & et all, 2024).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil mengakibatkan ibu akan terganggu menjalani aktivitasnya dengan normal, nyeri punggung yang

tidak segera diatasi bisa menyebabkan nyeri jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung bagian bawah pada pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diatasi atau disembuhkan. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan, yaitu ketika nyeri sampai menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan kruk ataupun alat bantu jalan lainnya. Umumnya gangguan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil bersifat fisiologis, namun dapat berubah menjadi patologi apabila tidak diatasi dengan tepat. Sehingga ibu hamil mengalami nyeri punggung harus diberikan asuhan dan penanganan yang tepat (Riza Amelia, 2025).

Menurut data WHO 2018, yang didapatkan dari berbagai hasil penelitian dari beberapa Negara Iran, Kanada dan Pakistan didapatkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada trimester pertama sebesar 63.3%, pada trimester kedua, didapatkan prevalensi kejadian nyeri punggung yaitu 63.4% sedangkan pada trimester ketiga prevalensinya mencapai angka 74.2% (Salari et al., 2023).

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 di antara 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, n.d.).

Kasus nyeri punggung yang di alami oleh ibu hamil di Indonesia juga memiliki prosentasi yang tidak jauh berbeda dengan di beberapa negara lain. Indonesia memiliki 5.256.483 ibu hamil dengan angka kasus nyeri pinggang yang relatif tinggi yang tidak jauh beda dengan negara lain. Antara 60% sampai 80% wanita mengalami sakit punggung selama kehamilan pada trimester III, yaitu sebanyak 68% ibu hamil di Indonesia. mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, 32% mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan, dan 6,5% mengalami nyeri punggung berat (Oktavia, Pramesti, & Setyani, 2023). Sebanyak 47-60% wanita mengeluh nyeri punggung pada usia kehamilan 5-7 bulan, nyeri punggung tersebut akan lebih terasa saat malam hari dan selama kehamilan trimester 3. Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester I sebanyak 16,7% pada trimester II sebanyak 31,3% sedangkan pada trimester III sebanyak 53%(Safitri, 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2024 jumlah ibu hamil terbanyak di Kota Padang berada di Puskesmas Belimbing sebanyak 1.334 ibu hamil, Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 1.273 ibu hamil, Puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 1.269 ibu hamil, Puskesmas Pauh sebanyak 1.192 ibu hamil dan disusul dengan Puskesmas Lubuk Kilangan sebanyak 1.100 ibu hamil(Dinas Kesehatan Kota Padang, 2025).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung perlu diberikan latihan-latihan dan olahraga seperti gym ball, senam hamil atau latihan fisik lainnya. Gym ball, senam hamil merupakan salah satu Penyelenggaraan terapi komplementer. pemberian terapi komplementer di fasilitas pelayanan di Indonesia telah diatur pada peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/ IX/2007 pasal 3 yang berbunyi “pengobatan komplementer alternatif dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan atau pemulihan kesehatan (rehabilitatif)(Ayu et al., n.d.).

Berbagai intervensi non-farmakologi terbukti efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, yang menjadi keluhan muskuloskeletal paling umum, seperti *gymball exercise* dan *massage effleurage*. Kedua metode ini menawarkan pendekatan yang aman tanpa risiko obat-obatan bagi janin. *Gymball exercise* (latihan menggunakan bola besar) efektif karena dapat membantu memperkuat otot inti (core muscle), meningkatkan fleksibilitas pelvis, dan mempromosikan postur yang lebih baik, sehingga mengurangi tekanan pada tulang.(Widiatmojo, 2023) Sementara itu, *massage effleurage* (pijatan lembut dengan gerakan melingkar dan panjang) bekerja dengan cara merelaksasi otot yang tegang, meningkatkan sirkulasi darah di area punggung, serta melepaskan endorfin yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit alami, memberikan

kenyamanan instan dan mengurangi persepsi nyeri yang dialami oleh ibu hamil.(Lestari, 2024)

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shella Ayu Nur Janah, dkk dengan judul *“Implementation Of Gym Ball On Back Pain In Trimester Iii Pregnant Women In The Work Area Of Ganjar Agung Puskesmas Metro City In 2022”* dengan hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan gym ball, terjadi penurunan yaitu pada subyek I dari 6 menjadi 2 dan subyek II dari 7 menjadi 3. Ibu hamil trimester III disarankan untuk melakukan gym ball secara rutin dan sesuai arahan petugas kesehatan sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung dan dapat membantu memperlancar persalinan(Ayu & dkk, 2022).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Titin Rohila, dkk Tahun 2024 tentang “Efektivitas terapi *gym ball* sebagai solusi nyeri punggung bawah di trimester akhir kehamilan” dengan Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga sebelum terapi bola gym adalah 5,60, dengan deviasi standar (SD) 0,507. Setelah terapi, skor rata-rata menurun secara signifikan menjadi 2,93, dengan SD 0,258. Analisis statistik menggunakan uji-t menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan, dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi bola gym efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga.(Rohila & dkk, 2025).

Dan juga diikuti dengan penelitian yang dilakukan oleh Rista Dian Anggraini,dkk tahun 2023 dengan judul “Perbandingan Ibu Hamil yang Melakukan *Exercise Gym Ball* dan Ibu Hamil yang Melakukan Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah di Posyandu Dahlia Puskesmas Kesamben, Kabupaten Jombang” dengan hasil penelitian didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok *exercise gym ball* sebesar 3.01 sedangkan kelompok senam hamil rata-rata penurunan tingkat nyeri punggung sebesar 1,33. Hal ini membuktikan bahwa *exercise gym ball* lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri dibandingkan dengan yang senam hamil. *Exercise gym ball* lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri dibandingkan dengan yang senam hamil.(R. D. Anggraini & dkk, 2023).

Penelitian selanjutnya dengan desain studi kasus yang dilakukan oleh Maryani tahun 2020 menyimpulkan bahwa terapi pijat dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.(Maryani & dkk, 2020). Selain itu sebuah studi oleh Siti Muawanah tahun 2023 menunjukan bahwa gangguan rasa nyaman nyeri punggung pada 5 ibu hamil trimester III menurun setelah dilakukan intervensi pijat *effleurage*.(Muawanah, 2023).

Massage ini merangsang pengeluaran hormon endorfin yang merupakan zat alami dari dalam tubuh yang berfungsi untuk menciptakan rasa nyaman dan sebagai pereda nyeri.(Almanika & dkk, 2022).

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling umum terjadi pada masa kehamilan, terutama pada Trimester III. Berdasarkan data rutin Laporan K4 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, keluhan ini dilaporkan sebagai masalah yang sering ditemui. Apabila tidak ditangani, nyeri punggung dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup ibu hamil, mulai dari mengganggu pola tidur dan membatasi aktivitas harian.

Berdasarkan hasil data survey awal yang peneliti lakukan pada 10 orang ibu hamil Trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, didapatkan hasil bahwa 6 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang, 2 orang nyeri punggung ringan dan 2 orang tidak mengalami nyeri punggung sama sekali. namun, hampir seluruhnya tidak mengetahui latihan *Exercise Gym Ball* dan *Massage Effleurage* bahwa hal ini dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu.

Berdasarkan uraian dan data yang di dapatkan di lapangan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Efektivitas *Gymball Exercise* dan *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskemas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Efektivitas *Gymball Exercise* dan *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Efektivitas *Gymball Exercise* dan *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan *Gymball Exercise* di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.
- b. Diketahui rata-rata intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan *Massage Effleurage* di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.
- c. Diketahui perbedaan efektivitas *Gymball Exercise* dan *Massage Effleurage* di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan yang lebih luas lagi mengenai efektivitas diberikan *Gymball Exercise* dan *Massage Effleurage* dalam mengurangi intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini menjadi referensi dan landasan teoritis bagi peneliti lain yang tertarik pada topik serupa, seperti perbandingan efektivitas jenis olahraga lain atau penerapan intervensi serupa di wilayah berbeda.

2. Praktis

a. Bagi Intitusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan penguatan dalam proses pembelajaran mengenai intervensi *nonfarmakologis* dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil.

b. Bagi Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang

Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk memperkuat program layanan kesehatan ibu hamil dan menjadikannya sebagai layanan unggulan yang menarik bagi masyarakat.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan pelatihan *gymball exercise* dan *massage*

effleurage dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III yang sudah di laksanakan di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025. Variabel Dependen dari penelitian ini yaitu nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sedangkan variabel Independen pada penelitian ini yaitu *gymball exercise* dan *massage effleurage*. Penelitian ini telah di lakukan pada bulan September 2025-Februari 2026 dengan pengumpulan data di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang pada tanggal 09 – 31 Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang pada bulan Juli – September 2025 berjumlah 61 orang dengan sampel sebanyak 38 orang. Penelitian ini bersifat *kuantitatif* dengan jenis desain penelitian *Quasi Experimental Pretest-Posttest Two Group*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuisioner NRS untuk mengetahui tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Analisis data dilakukan secara *univariat* untuk melihat distribusi frekuensi dan *bivariat* untuk melihat efektivitas dengan uji statistik yang digunakan untuk menganalisa data kedua variable tersebut adalah dengan menggunakan *T-dependent*.

— 2024 —