

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi di area *lumbal sacral* (tulang belakang). Intensitas nyeri punggung biasanya akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi wanita dan juga postur tubuhnya. Selain itu nyeri punggung juga disebabkan oleh hormon *estrogen* dan *progesteron* yang mengendurkan sendi, ikan tulang dan otot di pinggul, kemudian saat bayi tumbuh di dalam kandungan maka lengkung *spina lumbalis* dapat meningkat karena abdomen didorong ke depan dan hal tersebut dapat menyebabkan nyeri punggung (Sopiatun & Solehah, 2025).

Berdasarkan Data Global terkini, bahwa prevalensi nyeri punggung di seluruh dunia mencapai 40,5% pada masa kehamilan. Lebih lanjut, data ini menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada trimester pertama kehamilan adalah 28,3%, pada trimester kedua mencapai 36,8%, dan pada trimester ketiga dilaporkan sebesar 47,8%. Hampir 70% wanita hamil mengalami sakit punggung selama kehamilan, dan bagi banyak dari mereka, tingkat keparahan nyeri punggung menghalangi mereka untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan memaksa mereka untuk beristirahat (Salari et al., 2023).

Nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan kehamilan terjadi pada 60%–70% kehamilan. Kondisi ini dapat dimulai kapan saja selama kehamilan, tetapi lebih sering terjadi pada trimester ketiga. Meskipun dalam kebanyakan kasus nyeri yang dialami tergolong ringan, nyeri hebat ditemukan pada sepertiga kasus. Rasa sakitnya lebih parah di malam hari, dan dalam 67% kasus, rasa sakit akan terjadi di malam hari. Meskipun akan hilang dalam waktu 3 bulan, 7%–8% pasien akan mengalami nyeri kronis. 4–6 Rasa sakit diperparah oleh banyak faktor seperti berdiri, berjalan, duduk, bersin atau batuk, dan mengejan saat buang air besar (Amayri et al., 2023).

Selain itu, gejala depresi setelah melahirkan lebih sering muncul pada wanita yang merasakan sakit punggung bawah selama hamil daripada yang tidak merasakannya. Rasa sakit ini umumnya ringan sampai sedang dan biasanya memiliki hasil yang baik dalam jangka panjang, persentase rasa sakit yang terus berlanjut hingga 2 tahun setelah melahirkan dapat mencapai 21%. Beberapa faktor yang meningkatkan risiko terjadinya masalah ini meliputi usia muda, adanya riwayat rasa sakit punggung bawah baik yang terkait maupun tidak dengan kehamilan, pekerjaan yang berat, kebiasaan merokok, pernah mengalami kehamilan lebih dari satu kali, kenaikan berat badan saat hamil, dan kurangnya aktivitas fisik (Diez-Buil et al., 2024).

Prevalensi ibu hamil dengan nyeri punggung sebesar 60-80% di beberapa wilayah Indonesia. Sekitar 70% ibu hamil menderita nyeri punggung yang disebabkan oleh perubahan pada otot tulang belakang akibat tegang pada daerah tersebut. Selain itu, 30% ibu hamil menderita nyeri punggung akibat perubahan postur tubuh karena berat janin yang terus bertambah sehingga menyebabkan ibu hamil menjadi bungkuk dan menyebabkan nyeri punggung (Fitriana et al., n.d.).

Berdasarkan data Provinsi Sumatera Barat, pada tahun 2024 terdapat sebanyak 121.161 ibu hamil di wilayah tersebut. Dari 180 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, seluruhnya berada pada trimester III kehamilan. Diketahui bahwa 68% dari ibu hamil tersebut mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, 32% mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan, dan 24,2% tidak merasakan nyeri punggung sama sekali (Sari et al., 2025).

Nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologi seperti mengonsumsi obat pereda nyeri. Akan tetapi, pengobatan secara farmakologi dilaporkan memiliki banyak dampak tidak baik bagi kehamilan seperti pemberian *Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) dilarang dikonsumsi pada ibu hamil trimester ketiga. Oleh karena itu, terapi non farmakologi menjadi pilihan alternatif yang aman, efektif, dan dapat diterapkan secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan. Terapi ini meliputi teknik seperti senam hamil, kompres hangat, pijat, yoga prenatal, terapi relaksasi, penggunaan bantal kehamilan, hingga

teknik body mechanic yang tepat dalam aktivitas sehari-hari (Nurjanah, 2025).

Metode *birth ball/gym ball* adalah salah satu teknik relaksasi dan tindakan non farmakologi dalam penanganan nyeri punggung pada kehamilan dan persalinan. Teknik *gym ball* adalah cara yang digunakan untuk menambah ukuran rongga pelvis dengan cara menggoyang-goyangkan panggul diatas bola dengan perlahan dan dengan perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan, kiri dan melingkar. Penggunaan *Birth ball / Gym ball* selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Posisi duduk diatas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul sehingga membantu mempercepat persalinan(Maziyah Hurin et al., 2025).

Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Pasaman Barat tahun 2025, ibu hamil di Kabupaten Pasaman barat sebanyak 9.381 orang. Jumlah ibu hamil terbanyak di Puskesmas Ophir sebanyak 960 orang sedangkan jumlah ibu hamil yang paling sedikit di Puskesmas VI Koto Selatan. Sementara itu, Puskesmas IV Koto Kinali berada pada urutan ke 8 dengan jumlah ibu hamil sebanyak 495 orang dari 20 Puskesmas di Pasaman barat (Dinkes Pasbar, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ni'amah et al., 2024) dengan judul *Efektifitas teknik Gymball* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan metode penelitian *Pre-eksperimental design*

dengan rancangan one group pretest posttest design dengan jumlah populasi dan sampel sebanyak 15 ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 32 minggu menggunakan teknik total sampling dengan hasil penelitian menunjukkan rata-rata frekuensi nyeri punggung sebelum intervensi adalah 1,00 dan sesudah intervensi adalah 0,29. Didapatkan Hasil korelasi antara dua variabel menghasilkan angka 0,673 dengan nilai $p\text{ value}=0,003$ yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan dan Uji statistik *paired t-test* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian *teknik gymball* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung (Ni'amah et al., 2024).

Sementara, penelitian yang dilakukan oleh (Rohila et al., 2025) dengan judul Efektivitas terapi *gym ball* sebagai solusi nyeri punggung bawah di trimester akhir kehamilan, metode penelitian *pre-eksperimental* dengan *desi none group pretest-posttest* dengan sampel 15 ibu hamil trimester III dipilih secara *purpose sampling* dan pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric rating scale (NRS)*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata sebelum 5,60 setelah menjalani terapi *gymball* menurun menjadi 2,93. Analisis menggunakan *Uji T* menunjukkan bahwa nyeri menurun secara signifikan secara statistik dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti, Bahwa terapi *gymball* efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III (Rohila et al., 2025).

Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan oleh (Mayasari, 2023) dengan judul *Pain Reduce Dengan latihan Gym Ball* pada Ibu Hamil Trimester III, dengan Desain penelitian pre experimental design menggunakan rancangan one group pretest posttest design. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum terapi gym ball sebagian besar (64,7%) sedang dan setelah terapi gym ball hampir setengah responden nyeri ringan (63,2%). Ada pengaruh yang signifikan terapi gym ball dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan p value (sig.) $0,000 < \alpha (0,05)$ (Mayasari, 2023)

Berdasarkan survei awal yang dilaksanakan pada tanggal 09–14 Februari 2026 di wilayah kerja Puskesmas IV Koto Kinali, diperoleh data bahwa jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 200 orang. Hasil wawancara terhadap 10 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan upaya penanganan secara mandiri, seperti beristirahat, melakukan senam ringan, kompres hangat, serta pijat punggung untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Namun demikian, belum terdapat responden yang memanfaatkan intervensi senam gym ball sebagai salah satu metode untuk mengurangi nyeri punggung.

Keluhan nyeri punggung umumnya mulai dirasakan sejak trimester II dan berlanjut hingga trimester III kehamilan. Berdasarkan pengukuran skala nyeri ibu hamil berada pada rentang skala 4–6 yang termasuk kategori nyeri sedang. Selain itu, frekuensi kejadian nyeri punggung yang dialami ibu hamil cukup tinggi, yaitu lebih dari tiga kali dalam satu minggu. Kondisi ini menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan masalah yang cukup sering terjadi dan berpotensi mengganggu kenyamanan serta aktivitas sehari-hari ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh senam *gym ball* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas IV Koto Kinalli kabupaten Pasaman Barat tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Senam Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas IV Koto Kinalli Kabupaten Pasaman Barat tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas IV Koto Kinalli Kabupaten Pasaman Barat tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Pengaruh Senam Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas IV Koto Kinalli Kabupaten Pasaman Barat tahun 2026.
- b. Diketahui Pengaruh Senam Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas IV Koto Kinalli Kabupaten Pasaman Barat tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang mata kuliah kebidanan naturopathy pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan diberikan Senam Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas IV Koto Kinalli Kabupaten Pasaman Barat tahun 2026.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai informasi dan gambaran untuk pengembangan peneliti khususnya untuk penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan menjadikan senam Gym Ball sebagai obat non farmakologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sumbangan ilmiah dan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya asuhan berbasis kebidanan.

b. Institusi pelayanan kesehatan

Dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengedukasi masyarakat khususnya pada ibu hamil mengenai Pengaruh Senam Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Senam *Gym Ball* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas IV Koto Kinali Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2026. Variabel penelitian meliputi: *Intervensi Senam gym ball*. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif desain penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan *Pra-Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pre test Post Test*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Puskesmas IV Koto pada bulan Maret 2026 – Agustus 2026 dan pengumpulan data telah dilakukan tanggal 20 Mei 2026-20 Juni 2026. Adapun populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas IV Koto yang berjumlah 200 responden dengan sampel penelitian 36 responden dipilih dengan *Purposive sampling*. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi. Data yang di dapatkan diolah dengan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis *bivariate* menggunakan uji normalitas dengan uji Wilcoxon nilai $P=(<0,000)$ dinyatakan ada Pengaruh

senam *gym ball* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di
Wilayah Kerja Puskesmas IV Koto Kinali Kabupaten Pasaman Barat Tahun
2026.

