

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses biologis yang terjadi ketika sel telur yang telah dibuahi oleh sperma berkembang didalam rahim hingga mencapai tahap kelahiran. Proses ini berlangsung selama kurang lebih 40 minggu dan terbagi ke dalam tiga trimester, masing-masing dengan perubahan fisiologis dan perkembangan janin yang signifikan. Kehamilan merupakan periode penting dimana perubahan terjadi pada tubuh untuk mendukung pertumbuhan janin serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan (Lia Fitriyanti et al., 2025).

Perubahan ini meliputi peningkatan hormon estrogen dan progesteron, perubahan sistem muskuloskeletal, serta pergeseran pusat gravitasi tubuh yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, kelelahan, gangguan tidur, dan kecemasan. Kondisi tersebut semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan dan dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik (Novi, 2025).

Kehamilan juga berdampak pada kondisi psikologis ibu, seperti meningkatnya stres dan kecemasan menjelang persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa kehamilan tidak hanya membutuhkan adaptasi fisik, tetapi juga kesiapan mental yang optimal. Kurangnya aktivitas fisik selama kehamilan dapat memperburuk kondisi tersebut dan meningkatkan risiko komplikasi persalinan serta memperpanjang durasi proses persalinan (Fatimah, 2025).

Prevalensi global bervariasi menurut trimester sekitar 28,3%. Pada trimester I, 36,8% pada trimester II, dan 47,8% pada trimester III, dengan estimasi prevalensi keseluruhan yang mendekati angka 50–70% pada banyak populasi. Nyeri ini sering mulai pada bulan ke-5 sampai ke-7 kehamilan dan pada sebagian ibu dapat berlanjut hingga periode pascapartum (Amin, 2022).

Nyeri punggung pada ibu hamil yang memasuki trimester III seringkali disebabkan oleh aktivitas fisik yang berlebihan, seperti mengurus rumah tangga atau berkerja, yang mengakibatkan kelelahan dan kurangnya waktu untuk istirahat. Ibu hamil sering mengeluh nyeri punggung, terutama menjelang trimester III, karena perubahan pusat keseimbangan tubuh yang bergeser ke depan mengikuti arah tulang belakang. Beban rahim yang berada di atas daerah pelvis menyebabkan pelvis bergeser ke depan, sehingga pinggang semakin melengkung (Arumega et al. 2022).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa nyeri punggung merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling umum pada wanita hamil, dengan prevalensi berkisar antara 30–70% selama masa kehamilan. Meta-analisis global menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil mencapai 40,5%, dengan kecenderungan meningkat pada trimester II dan III akibat perubahan postur tubuh dan peningkatan berat badan (Wu et al., 2023).

Kawasan Asia dan Indonesia, berbagai penelitian lokal melaporkan angka prevalensi yang bervariasi tetapi cenderung tinggi. Beberapa studi di Indonesia melaporkan prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil berkisar

dari sekitar 28% hingga >60%, tergantung definisi, metode sampling, dan setting penelitian (Fenny et al., 2024).

Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat bahwa 57,8% ibu hamil di Indonesia mendapatkan pelayanan antenatal care terpadu dan berkualitas, namun masih jauh dari target 100% pelayanan ideal. Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan (Widianti, 2024).

Kementerian Kesehatan Indonesia mencatat bahwa nyeri punggung merupakan keluhan utama pada 60% ibu hamil, berkontribusi terhadap peningkatan risiko komplikasi seperti persalinan prematur (Kemenkes RI, 2024). Fenomena ini tidak hanya berdampak fisik tetapi juga psikologis, karena nyeri kronis dapat meningkatkan stres prenatal dan depresi. Intervensi non-farmakologis seperti senam hamil menjadi fokus global untuk mengurangi gejala ini, dengan bukti dari meta-analisis Cochrane Review 2024 yang menunjukkan pengurangan intensitas nyeri hingga 40% (Cochrane Library, 2024).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2025 tercatat sebanyak 17, 320 orang. Data ini terdiri dari seluruh jumlah ibu hamil yang terdiri dari 24 Pusekesmas yang ada di Kota Padang. Dari 24 Puskesmas yang ada di Kota Padang terdapat tiga puskesmas yang memiliki jumlah ibu hamil

terbanyak yaitu Puskesmas belimbing dengan urutan pertama tertinggi sebanyak 1.345 orang ibu hamil, kedua Puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 1.270 orang ibu hamil, dan ketiga Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 1.265 orang ibu hamil.

Dampak kemungkinan yang terjadi pada nyeri punggung saat hamil salah satunya yaitu kelelahan, keterbatasan, aktivitas serta gangguan pola tidur. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akan mengalami penurunan konsentrasi serta respon yang mengalami penurunan konsentrasi serta respon yang lebih lambat terhadap rangsangan. Gangguan pola tidur juga dapat berdampak pada kesehatan fisik seperti kelelahan, tubuh terasa lemas, serta penurunan daya tahan tubuh sehingga ibu hamil lebih rentan terhadap penyakit. Kondisi ini terjadi karena nyeri punggung yang dialami ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan kesulitan untuk memulai maupun mempertahankan tidur (Ningsih et al. 2024).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologi dilakukan dengan pemberian obat pereda nyeri sesuai ajuran tenaga kesehatan, sedangkan non farmakologis dapat berupa kompres hangat, pijat, relaksasi, menjaga postur tubuh, terapi herbal alami, serta olahraga ringan. Salah satunya yang paling efektif adalah senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dirancang khusus ibu hamil dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat otot-otot yang berperan dalam persalinan, serta meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Selain itu senam hamil juga berfungsi sebagai persiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi proses persalinan (Sumiyati, 2024).

Pelaksanaan senam hamil sangat penting untuk diperhatikan karena kondisi tubuh ibu yang terus berubah akan memengaruhi kemampuan dan keamanan dalam melakukan aktivitas fisik. Misalnya, peningkatan berat badan dan relaksasi ligamen akibat hormon relaksin dapat meningkatkan risiko cedera apabila gerakan tidak dilakukan dengan benar. Oleh karena itu, senam hamil harus disesuaikan dengan usia kehamilan, kondisi kesehatan ibu, serta dilakukan dengan teknik yang tepat agar memberikan manfaat maksimal tanpa menimbulkan risiko (Yenni, 2024).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Oktri dkk 2023, Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang. Setelah dilakukan senam hamil, terjadi penurunan signifikan, dimana 80% responden tidak lagi merasakan nyeri dan sisanya hanya mengalami nyeri ringan. Analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna dengan $p\text{-value } 0,004$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Anjar dkk 2025, Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan kategori berat, yaitu sebanyak 58,8% merasakan sangat nyeri, 23,5% lebih nyeri, dan 17,6% nyeri sangat hebat. Setelah diberikan intervensi senam hamil, terjadi penurunan tingkat nyeri dimana sebagian besar responden mengalami penurunan menjadi kategori lebih ringan, yaitu 47,1% lebih nyeri, 41,2% sedikit lebih nyeri, 5,9%

sedikit nyeri, dan hanya 5,9% yang masih merasakan sangat nyeri. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,000 ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi nyeri punggung.

Puskesmas Belimbing memiliki kunjungan kehamilan terbanyak di Kota Padang yaitu mencapai 1.345 orang dengan jumlah ibu hamil trimester III tahun 2026 sebanyak 229 orang ibu hamil dari 3 kelurahan. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 8 Maret 2026 di Kuranji wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang, khususnya pada kegiatan posyandu ibu hamil, diperoleh data melalui wawancara menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) terhadap 10 responden ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa 7 orang mengalami sedang hingga berat, 4 orang berada pada usia kehamilan 29-32 minggu mengalami nyeri sedang. 2 orang pada usia kehamilan 33-36 minggu, dan 1 orang pada usia kehamilan 33-36 minggu mengalami nyeri berat. Sementara itu, 3 ibu hamil yang mengalami nyeri ringan dengan usia kehamilan 28-34 minggu mengalami nyeri ringan diketahui sering mengikuti senam hamil. Dari 10 responden terdapat 4 orang yang pernah mengikuti senam hamil dan 6 lagi yang belum pernah mengikuti senam hamil karena sibuk berkerja dan aktivitas lainnya.

Berdasarkan uraian latar belakang di tersebut, peneliti telah selesai melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian tentang “Senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing tahun 2026”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya rata - rata nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan senam hamil di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.
- b. Diketuinya pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti dalam keperawatan maternitas khususnya pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan acuan dan pengembangan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengetahuan pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bahwa pentingnya senam hamil pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan memperkaya ilmu pengetahuan serta dapat menjadi bahan acuan peneliti selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026. Variabel independent dalam penelitian ini Adalah Senam hamil dan variable dependen nyeri punggung. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret – Agustus tahun 2026 dan pengumpulan data pada tanggal 8-31 Juli 2026. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Ekperimental* menggunakan *one grup pre-test dan post-test design* dengan intervensi selama 4x pertemuan dengan melakukan senam hamil dengan waktu kurang lebih 30 menit Ketika merasakan nyeri. Populasi pada penelitian ini Adalah ibu hamil trimester III

yang berada di Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026 sebanyak 119 orang data 3 bulan terakhir dengan sampel 26 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisa yang digunakan Analisa univariat dan bivariat dengan *uji Wilcoxon*.

