

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Kehamilan seorang wanita adalah pengalaman yang sangat mengubah dirinya baik secara fisik maupun psikologis, dan itu juga memengaruhi pasangannya dan hubungan mereka. Kehamilan adalah proses biologis manusia yang normal dan bukan merupakan penyakit medis. Masa kehamilan dimulai saat janin dikandung dan dilahirkan. Usia kehamilan yang paling umum adalah 280 hari dari hari pertama periode menstruasi terakhir (40 minggu, atau 9 bulan, 7 hari). Menurut Edelman dan Connelly (2017), kehamilan dibagi menjadi tiga trimester: trimester pertama berlangsung dari awal hingga 90 hari, kuartal berikutnya berlangsung dari bulan keempat hingga setengah tahun, dan kuartal kedua dari kuartal terakhir berlangsung dari bulan ketujuh. bulan sampai sembilan bulan.

Menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2016, terdapat 5.354.594 ibu hamil di Indonesia. Menurut informasi yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kota Depok, 794 wanita di Kota Depok akan hamil pada tahun 2021 (Badan Pusat Statistik Kota Depok, 2022). Berdasarkan pertemuan dengan jajaran RW 08, Kelurahan Grogol, Kota Depok, ada sekitar 15 ibu hamil.

Seluruh tubuh wanita mengalami perubahan selama kehamilan. Perubahan pada kerangka otot luar yang mengakibatkan distensi perut sehingga pinggul lebih ramping ke depan, otot perut berkurang, dan berat badan bertambah pada akhir kehamilan memerlukan penataan ulang pasang surut tulang belakang. Selain itu, ekspansi dada menghasilkan bahu yang terpelintir saat berdiri, yang selanjutnya mempertegas lekukan punggung dan bagian tengah tubuh. Dengan demikian, desain tendon akan menghadapi banyak tekanan.

Perubahan yang terjadi selama kehamilan seperti mual dan muntah di awal kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengeluh. Keluhan seperti inkontinensia stres, varises, wasir, nyeri panggul, nyeri tulang rusuk, disfungsi simfisis pubis, dan nyeri punggung bawah muncul pada kehamilan berikutnya (Thahir, 2018).

Menurut Sonmezer et al., Brasil memiliki 70-80% prevalensi global (LBP 2020; Lopes and co., 2017). Harahap et al. mengatakan, kejadian nyeri punggung bawah (NPB) di Indonesia meningkat dari 3 menjadi 17 persen berdasarkan kunjungan pasien ke klinik kesehatan di Indonesia (Harahap and Silitonga, 2021). Pervasiveness di tingkat biasa Yogyakarta, tingkat kejadian adalah 73,8% (Dhari, 2019)

Nyeri punggung terkait kehamilan adalah masalah yang cukup normal. Organisme yang berkembang dapat menyebabkan masalah presentasi dan pada akhir kehamilan, posisi bayi dapat menekan saraf dan menyebabkan siksaan punggung. Hormon yang diproduksi selama kehamilan juga dapat memengaruhi punggung. Penyiksaan tulang belakang dalam kehamilan adalah masalah yang mengganggu kenyamanan ibu selama kehamilan. Saat Anda tidur telentang, daerah pinggang menanggung 25% dari berat badan Anda; ketika Anda tetap tegak, itu menghasilkan 100%; ketika Anda duduk dalam posisi memutar itu menghasilkan 140%; dan ketika Anda duduk, itu menghasilkan 185% sakit di punggung bawah (Thahir, 2018).

Postur tubuh dan mekanika tubuh yang baik dapat membantu ibu hamil terhindar dari kelelahan dan mencegah ketegangan punggung. Nyeri punggung dapat dihindari secara efektif dengan berolahraga setiap hari, seperti berjalan, berenang, peregangan, dan senam hamil. Pilates merupakan salah satu pengobatan untuk nyeri tulang belakang. Latihan pilates adalah strategi yang mengarah pada penguatan, perluasan, dan penyesuaian, sesuai dengan bentuk tubuh dengan bagian tengah sebagai titik fokus solidaritas (Putri, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian latihan Pilates terhadap nyeri gerak pada ibu hamil trimester ketiga. Sembilan orang (60 persen) dalam kelompok mediasi mengalami penderitaan sedang. Dalam kelompok mediasi, 6 orang (40 persen) tidak mengalami rasa sakit dan 7 orang (46,7%) mengalami rasa sakit yang tidak terlalu parah setelah melakukan latihan Pilates (Festi Wiliyanarti, 2019).

Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Penerapan Senam Pilates Dengan *Gym Ball* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III”

## **I.2 Tujuan**

### **I.2.1 Tujuan Umum**

Memberikan gambaran asuhan keperawatan dengan intervensi Terapi Senam Pilates dengan *Gym Ball* pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung bawah di Rt 04 Rw 08 Kelurahan Grogol Limo Depok

### **I.2.2 Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis kasus asuhan keperawatan kelolaan dan resume ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah di di Rt 04 Rw 08 Kelurahan Grogol Limo Depok
- b. Mengaplikasikan *Evidence Based Nursing* terapi Senam Pilates dengan *Gym Ball* pada kasus kelolaan dan resume di Rt 04 Rw 08 Kelurahan Grogol Limo Depok
- c. Menganalisis efektifitas dan asuhan keperawatan intervensi terapi Senam Pilates dengan *Gym Ball* terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III

## **I.3 Manfaat**

### **I.3.1 Bagi Akademis**

Hasil dalam penerapan ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa tentang terapi Senam Pilates dengan *Gym Ball* sebagai terapi nonfarmakologis untuk nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

### **I.3.2 Bagi Pengembangan Keilmuan**

Hasil dalam penerapan ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian mengenai teknik non-farmakologi Senam Pilates dengan *Gym Ball* dalam keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil

### **I.3.3 Bagi Tenaga Medis**

Hasil dalam penerapan ini dapat dijadikan sebagai reverensi untuk memberikan asuhan keperawatan dengan menggunakan non-farmakologi yaitu

Senam Pilates dengan *Gym Ball* dalam menangani Ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah

### **I.3.4 Bagi Masyarakat**

Hasil dalam penerapan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengetahuan bagi masyarakat khususnya ibu hamil dalam menghadapi keluhan nyeri punggung untuk memanfaatkan teknik non-farmakologi Senam Pilates dengan *Gym Ball* dalam mengurangi masalah tersebut

### **I.4 Luaran**

Target luaran dari Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan menghasilkan sebuah karya tulis yang dapat membantu masyarakat khususnya ibu hamil dalam mencegah dan mengurangi nyeri punggung bawah yang sering dialami. Luaran dari karya ilmiah ini yaitu berupa produk buku chapter yang bersertifikat ISBN dengan judul "Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan"