

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan awal perjalanan yang luar biasa bagi ibu hamil dan juga anugerah dari Allah SWT bagi sepasang suami istri. Al-quran menjelaskan ibu hamil mengalami keadaan susah payah dalam menjalani proses kehamilan yaitu dalam surat Al-Ahqaf 15

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ اشدَّهُ  
وَبَلَغَ اَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ  
وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Kami wasiatkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandung sampai menyapihnya itu selama tiga puluh bulan. Sehingga, apabila telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun, dia (anak itu) berkata, “Wahai Tuhanku, berilah petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dapat beramal saleh yang Engkau ridai, dan berikanlah kesalehan kepadaku hingga kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertobat kepada-Mu dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang muslim.

Kehamilan adalah sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir di hitung dari triwulan/ trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, trimester/ trimester ke-

2 dari bulan ke- 4 sampai 6 bulan, triwulan/ trimester ke-3 dari bulan ke-7 sampai ke-9 (Widatiningsih & Dewi, 2017). Kehamilan merupakan periode unik dalam kehidupan yang terkait dengan perubahan fisiologis pada seorang wanita hamil, yang mempengaruhi tidak hanya pada sistem kardiovaskular, endokrin, dan ginjal, tetapi juga sistem muskuloskeletal ( Casagrande et al., 2015).

Beberapa faktor seperti penambahan berat badan selama kehamilan, perubahan postur, perubahan hormon, serta psikososial sering kali memicu berbagai keluhan pada ibu hamil, salah satunya adalah nyeri punggung bawah (Carvalho *et al.*, 2017). Nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil. Diperkirakan sekitar lebih dari 50% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung di beberapa titik dalam kehamilan yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak nyeri punggung bawah terjadi pada trimester II dan III kehamilan atau selama periode postpartum (Casagrande *et al.*, 2015)

Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester dengan prevalensi nyeri punggung yang berbeda tiap trimesternya. Prevalensi nyeri punggung bawah kehamilan pada trimester I = 17,4%, trimester II = 36,7% dan trimester III = 45,8% (Sencan *et al.*, 2018). Prevalensi nyeri punggung bawah yang terjadi pada ibu hamil sekitar 30% hingga 78% di Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian Afrika (Manyozo *et al.*, 2019). Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami back pain (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di provinsi Jawa Timur di perkirakan

sekitar 65 % dari 100% ibu hamil masih mengalami back pain (Mafikasari & Kartikasari, 2014).

Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan, Ibu hamil trimester III seringkali mengalami keluhan nyeri punggung yang menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan penambahan berat badan yang mengakibatkan pergeseran pusat gravitasi atau *center of gravity* (COG) ke arah depan (Kouhkan *et al.*, 2015). Proses kehamilan menyebabkan perubahan postur yang terjadi terus-menerus sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada daerah punggung belakang. Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanika yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil (Wahyuni & Prabowo, 2012)

Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari - hari, yang bisa bertambah parah bila nyeri menyebar ke area panggul dan membuat sulit berjalan. Selain itu, nyeri punggung dapat memicu stress dan perubahan emosi pada Ibu hamil, yang selanjutnya dapat memperparah nyeri punggung. (Berber & Satılmış, 2020).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil harus ditangani dengan cepat dan

tepat agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Penelitian yang dilakukan oleh (Chandrasekharan *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa *back stretch exercise* dapat mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan serta dapat meningkatkan fleksibilitas. *Back stretch exercise* merupakan salah satu gerakan yang dilakukan pada senam hamil. Sedangkan penelitian menurut (Kaplan *et al.*, 2016) kinesiotalping dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologis yang aman digunakan untuk ibu hamil dan efektif dalam pengendalian nyeri punggung bawah pada ibu hamil

Dari uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pemberian *back stretch exercise* dan kinesiotalping terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukabumi Probolinggo

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah pengaruh pemberian *back stretch exercise* dan kinesiotalping terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukabumi Probolinggo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengetahui pengaruh pemberian *back stretch exercise* dan kinesiotalping terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukabumi Probolinggo

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah informasi, wawaasan serta pengetahuan tentang pengaruh *back stretch exercise* dan kinesiotalping terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III

##### 2. Manfaaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi penulis.
- b. Penelitian ini dapaat memberikan motivasi dan informasi kepada masyarakat khususnya ibu hamil tentang pengaruh *back stretch exercise* dan kinesiotalping terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III
- c. Penelitian ini diharapkan menjadi rekomendasi dalam praktik