

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses di mana sel sperma dan ovum bertemu di dalam indung telur (ovarium), tumbuh menjadi zigot, menempel pada dinding rahim, pembentukan plasenta, dan hasil konsepsi tumbuh dan berkembang hingga lahirnya janin. Hamil dibagi menjadi tiga periode: Trimester I dimulai sebelum minggu keempat belas; Trimester II berlangsung dari tanggal 14 hingga 28 minggu; dan Trimester III berlangsung dari tanggal 28 hingga 40 minggu (Kasmiati *et al.*, 2023b).

Ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan, termasuk perubahan psikologis seperti gusar, cemas, mudah cemburu, lebih emosional, dan mudah marah. Perubahan fisik yang dialami oleh ibu hamil seperti pembesaran uterus, pembesaran payudara, perubahan sistem endokrin, perubahan perkemihan, mual muntah, dan *Low Back Pain* bawah karena perubahan hormonal pada jaringan lunak pendukung dan penghubung. *Low Back Pain* yang rendah mempengaruhi daerah lumbosakral. Karena rasa sakit ini disebabkan oleh perubahan postur dan pusat gravitasi wanita (Kasmiati *et al.*, 2023).

*Low Back Pain* Bisa meningkatkan stres dan perubahan fisik yang signifikan yang dialami ibu selama kehamilan, mengakibatkan rasa takut dan cemas. Kecemasan dan sakit belakang rendah saling memperburuk satu sama lain. (Lilis, 2019). Lebih dari 50% ibu hamil di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel mengalami nyeri tulang belakang, menurut penelitian. Menurut survei yang dilakukan oleh University of Ulster pada tahun 2014, 70% dari 157 ibu hamil mengalami *Low Back Pain* (Resmi and Tyarini, 2021), *Low Back Pain* sangat umum di Indonesia; dalam beberapa daerah, antara 60 dan 80 persen orang mengalaminya (Aprilianti, 2023). Di kota 2 Mappi, mayoritas paritas adalah multipara (25 orang/39,7%), diikuti oleh nullipara (20 orang/31,7%) dan primipara (18 orang/28,6%) yang mengalami nyeri pinggang selama kehamilan (Dewi, 2021).

Pemerintah berusaha mengurangi jumlah kasus *Low Back Pain* rendah pada ibu hamil trimester ketiga. Salah satu cara untuk menangani nyeri ini

adalah dengan memijat area punggung atas dan bawah, yang dapat membuatnya lebih nyaman dan menurunkan intensitas nyeri (Wuriani, 2020). *Massage* merupakan suatu tindakan asuhan sayang ibu sehingga akan meningkatkan rasa aman, meningkatkan kualitas hidup terutama bagi ibu hamil. *Massage* dapat dilakukan dengan jumlah tekanan dan stimulasi yang bervariasi terhadap berbagai titik-titik pemicu *myofascial* di seluruh tubuh. Pijatan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. *Massage* dapat dilakukan dengan jumlah tekanan dan stimulasi yang bervariasi terhadap berbagai titik-titik pemicu *myofascial* di seluruh tubuh. Pijatan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kemenkes, 2024).

Di daerah Papua, khususnya wilayah Mappi, penyebab tingginya kejadian *Low Back Pain* pada ibu hamil salah satunya adalah karena aktivitas atau pekerjaan ibu hamil yang terlalu berat. Banyak ibu hamil di wilayah ini tetap melakukan pekerjaan fisik yang memerlukan tenaga besar, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *Low Back Pain* rendah. *Low Back Pain* kronis pada ibu hamil dapat mengganggu kualitas hidup mereka seperti aktivitas sehari-hari, berjalan, latihan, kualitas tidur, stres, dan insomnia. Jika tidak segera diobati, dapat menyebabkan *Low Back Pain* dalam jangka panjang, meningkatkan *Low Back Pain* pascapartum, dan menyebabkan *Low Back Pain* kronis yang lebih sulit diobati atau disembuhkan. (Octavia and Ruliati, 2020).

Beberapa cara untuk meredakan sakit punggung bawah adalah secara farmakologi dan non farmakologi. Upaya farmakologi termasuk penggunaan opiat (narkotik), nonopiat atau AINS (anti inflamasi nonsteroid), obat adjuvans atau koanalgesik. Analgesik opiat termasuk derivat opium seperti morfin dan kodein. Teknik non farmakologi termasuk kompres hangat, teknik relaksasi, hipnoterapi, dan masase (Kasmiati *et al.*, 2023b), Lakukan latihan panggul, seperti senam hamil, latihan gymball, peregangan kaki secara rutin, atau senam kegel, pijat, *Stretch Exercise* , Kinesiotapping (Rejeki, 2021).

*Stretch Exercise* merupakan jenis latihan yang dilakukan oleh orang yang mengalami nyeri bahu rendah untuk mengurangi rasa sakit mereka. Salah satu gerakan senam hamil adalah gerakan punggung yang dilakukan pada kehamilan. Gerakan ini dilakukan untuk memulihkan biomekanik secara optimal, mengurangi disabilitas otot punggung dan anterior, dan membantu otot kembali stabil. Gerakan ini mudah dilakukan, dapat dilakukan sendiri di rumah, dan biayanya lebih murah (Lailiyana, Hamidah and Wahyuni, 2019).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rusmawati, Niah, dan rekan pada tahun 2021 dengan judul "Efektivitas Senam Pelvic Tilt Terhadap Penurunan *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Cimanggu Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Tahun 2021." Hasilnya menunjukkan bahwa dengan 48 responden, ada penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri sebelum diberikan tambahan nilai mean (Rusniawati, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Silvi Amalia pada tahun 2022 dengan judul penelitian "Pengaruh *Back Stretch Exercise* terhadap *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sukabumi Probolinggo" dengan jumlah responden sebanyak 10 responden diperoleh hasil uji statistik yang digunakan adalah paired sample t test dengan nilai  $p=0,00$  ( $p>0,05$ ). Artinya ada pengaruh pemberian *back Stretch Exercise* terhadap *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukabumi Probolinggo (Sari, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Kota-2 Mappi pada tanggal 19-20 Juni 2025, terdapat 27 ibu hamil trimester III yang mengalami *Low Back Pain*. Dari populasi tersebut, sebanyak 12 ibu hamil diwawancarai untuk menggali lebih dalam mengenai keluhan yang dirasakan. Secara fisiologis, *Low Back Pain* pada kehamilan trimester III terjadi akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, dan peregangan otot serta ligamen di daerah punggung. Selain itu, ketidaknyamanan ini dapat diperburuk oleh faktor kelelahan, posisi duduk terlalu lama, atau aktivitas fisik yang berlebihan. Upaya yang dilakukan ibu untuk mengatasi keluhan ini antara lain banyak beristirahat atau tirah baring, melakukan peregangan sederhana, serta meminta bantuan suami untuk memijat. Berdasarkan data di atas pada penelitian ini

peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Manfaat *Strecht Exercise* Terhadap Penurunan *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kota-2 Mappi Papua Selatan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Manfaat *Strecht Exercise* Terhadap Penurunan *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kota-2 Mappi Papua Selatan?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Manfaat *Strecht Exercise* Terhadap Penurunan *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kota-2 Mappi Papua Selatan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum dilakukan *Stretch Exercise* di Puskesmas Kota-2 Mappi Papua Selatan.
- b. Mengetahui *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III setelah dilakukan *Stretch Exercise* di Puskesmas Kota-2 Mappi Papua Selatan.
- c. Mengetahui perbedaan *low back pain* sebelum dan sesudah *strecht exercise* pada Ibu Hamil Trimester III Puskesmas Kota-2 Mappi Papua Selatan.

### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan sumbangan ilmiah dalam pembelajaran studi kebidanan dalam hal melakukan *Stretch Exercise* pada ibu hamil trimester III yang mengalami *Low Back Pain*.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi ibu hamil trimester III yang mengalami *Low Back Pain* dapat melakukan *Stretch Exercise*.

#### **b. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang *strecht exercise* terhadap *Low Back Pain*

pada ibu hamil trimester III.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang bisa dijadikan bahan masukan dalam pelaksanaan penelitian selanjutnya terkait *stretch exercise* terhadap *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan untuk penelitian selanjutnya dan dapat juga dijadikan data pembandingan pada penelitian dengan topik yang sama yaitu *stretch exercise* terhadap *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III.

