

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului dengan bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Proses kehamilan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan lunar, atau 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir Wagiyono, Putrono (2016). Proses kehamilan diawali dari masa konsepsi yang sering didefinisikan sebagai persatuan antara sebuah telur dan sperma, yang menandai awalnya suatu kehamilan, dan peristiwa ini bukan merupakan hal yang terpisah tetapi merupakan peristiwa rangkaian kejadian yang mengelilinginya Fauziah, Sutejo (2012). Nyeri merupakan suatu kondisi subjektif yang tidak menyenangkan yang meliputi pengalaman sensorik maupun emosional. Nyeri punggung bawah pada kehamilan menjadi masalah yang mengganggu kenyamanan ibu saat menjalani proses kehamilan (Stewart, 2011). Nyeri punggung merupakan nyeri dibagian lumbal, lumbosakral, atau didaerah leher. Nyeri punggung diakibatkan oleh regangan otot atau tekanan pada akar saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku dibagian punggung (Huldani, 2012).

Prevalensi nyeri punggung bawah saat kehamilan di Indonesia didapatkan dari penelitian menjelaskan bahwa dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri punggung bawah (Hakiki, 2015). Hasil dari penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di berbagai wilayah di Indonesia, mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Mafikasari dan Kartikasari, 2015). Riwayat nyeri punggung bawah selama kehamilan sebelumnya adalah prediksi yang paling kuat untuk kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Casagrande et al., 2015). Selama proses kehamilan, penambahan ukuran janin menyebabkan bertambahnya juga ukuran perut yang menyebabkan terjadi beberapa perubahan secara

fisiologis tidak hanya pada sistem kardiovaskulas, gastrointestinal, dan renal, tetapi juga pada sistem muskuloskeletal. Perut yang semakin hari semakin membesar menyebabkan center of gravity pada ibu hamil tersebut berpindah kedepan. Selain itu ligamen sakroiliaka menjadi lemah sehingga pelvis akan berotasi kedepan dan menambah hyperlordosis pada ibu hamil tersebut. Hal tersebut menambah ketegangan pada pelvis maupun lumbal bawah yang menyebabkan nyeri punggung bawah (Casagrande et al., 2015). Nyeri punggung bawah akan mengganggu aktivitas - aktivitas dari ibu hamil sehingga dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Sebaiknya, nyeri punggung bawah tersebut bisa ditangani dengan pemberian exercise. Exercise efektif dalam pencegahan nyeri punggung pada kehamilan, mengurangi intensitas nyerinya dan kemungkinan disabiliti (Liddle et al., 2015; Kinser et al., 2017).

Pada saat kehamilan terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil baik fisik maupun psikologis. Proses adaptasi tersebut kadang membuat ibu hamil merasakan ketidaknyamanan, ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain mual muntah, kelelahan, nyeri punggung bagian atas, peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri ulu hati, nyeri punggung bawah, hiperventilasi, kesemutan, edema kaki fisiologis, dan sindrom hipotensi telentang (Irianti, 2014). Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil salah satunya yaitu nyeri punggung. Penanganan nyeri punggung selama ini yaitu memanjangkan fascia area dorso lumbal yang diakhiri rileks dimuscle dan nyeri dapat berkurang dikarenakan penurunan otot. Penelitian yang dilakukan oleh R.Shiri et. al.(2017) menunjukkan bahwa latihan selama proses kehamilan bisa menurunkan nyeri dan bisa direkomendasikan untuk ibu hamil. Selama kehamilan, latihan ringan sampai sedang aman diberikan kepada ibu hamil (Hinman et al., 2015). Latihan yang bisa diberikan yaitu latihan - latihan dengan gerakan-gerakan yang aman untuk ibu hamil seperti fleksion exercise. *Flexion exercise* adalah latihan yang didesain untuk meningkatkan fleksi lumbal, mencegah ekstensi lumbal, dan

memperkuat otot abdominal dan gluteal dalam usaha untuk menangani nyeri punggung bawah tanpa operasi. Latihan ini dilakukan dalam keadaan tidur terlentang di lantai atau pada sesuatu yang datar lainnya. Exercise efektif mencegah keluhan nyeri punggung bawah pada kehamilan, mengurangi intensitas nyerinya dan kemungkinan disability. Berdasarkan William, fleksion exercise mengurangi tekanan pada bagian posterior dari lumbal. Exercise ini mengembalikan gerakan dan kekuatan pada punggung bawah yang membantu dalam menurunkan nyeri dan mencegah terjadinya kembali nyeri punggung. Diberikan sebanyak 2 kali dalam seminggu dan dilakukan selama 10 menit.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan tentang *"Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yulia Trijayanti kecamatan Turen dikabupaten Malang"*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut :*"Adakah Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yulia Trijayanti kecamatan Turen Kabupaten Malang?"*

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yulia Trijayanti kecamatan Turen Kabupaten Malang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi Nyeri Punggung sebelum Dilakukan Metode William's Flexion Exercise Pada Ibu Hamil Terhadap Di PMB Yulia Trijayanti kecamatan Turen Kabupaten Malang

- b. Mengidentifikasi Nyeri Punggung setelah Dilakukan Metode William's Flexion Exercise Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yulia Trijayanti kecamatan Turen Kabupaten Malang
- c. Menganalisis Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yulia Trijayanti kecamatan Turen Kabupaten Malang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi referensi ilmu pengetahuan *metode William's Flexion Exercise* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta ditujukan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari selama di bangku perkuliahan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi responden**

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

#### **2. Bagi penulis**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan khususnya bagi ilmu kebidanan, mengembangkan perencanaan kebidanan yang akan dilakukan tentang Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi perpustakaan dan mahasiswa khususnya mengenai Hasil penelitian Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

