BAB I
PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami yang terjadi pada wanita sebagai hasil dari pertemuan antara sel sperma dan sel telur, yang kemudian mengalami implantasi di dalam Rahim dan berkembang hingga proses persalinan, Kehamilan normal berlangsung sekitar 280 hari (9 bulan 7 hari atau 40 minggu) sejak hari pertama menstruasi terakhi (Abubakar et al., 2025).

Selama masa kehamilan, perubahan fisik dan psikis merupakan pengalaman yang lumrah dialami para ibu. Salah satu perubahan fisik yang sering terjadi dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan adalah nyeri punggung bawah. Fenomena ini biasanya terjadi pada ibu hamil karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksin (hormon yang membuat relaksasi dan lemas). Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang (Pratiwi et al., 2024).

Secara global sebanyak 70% ibu hamil di Australia mengalami keluhan nyeri punggung bawah saat usia kehamilan lebih dari 21 minggu. Sementara itu, di Inggris, keluhan serupa dialami oleh 50% ibu hamil (Fenny et al., 2024). Adapun di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (Masruroh dan Widyastuti, 2024). Di provinsi Jawa Barat, diperkirakan sekitar 65% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung selama kehamilan (Fauziah et al., 2025).

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) adalah suatu sindroma nyeri yang terjadi pada *region* punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Ganguan ini ditemukan pada ibu hamil (Cane dan Nurseptiana, 2023). Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu

sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung (Cane dan Nurseptiana, 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi nyeri punggung yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan senam hamil, didalam senam hamil ada gerakan yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu, senam ini disarankan untuk sering dilakukan selama kehamilan antara trimester II dan III dengan pengawasan ahlinya. Senam hamil dapat memperkuat otot perut, membuat elastis pada otot dan ligament yang ada di punggung dan merelaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung. Melaksanakan gerakan senam hamil secara teratur selain dapat mencegah meringankan nyeri punggung juga dapat menjaga kesehatan fisik ibu dan janin (Rahayu dan Rizki, 2024).

Berdasarkan penelitian Juita et al., (2024) Sakit punggung dan senam hamil saling berkaitan. Dengan melakukan senam hamil, massa dinding perut, ligamen, dan dasar panggul ibu dapat dilatih untuk menjadi lebih elastis kembali, mencegah kekakuan otot dan memberikan efek menenangkan pada ibu. Semakin sering, otot-ototnya akan semakin lentur. Dibuktikan dengan hasil penelitian sebelum dilakukan senam hamil ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggug sedang, kemudian setelah dilaksanakan senam hamil skala nyeri yang dialami ibu hamil trimester III menjadi ringan.

Hasil penelitian Juita et al., (2024) sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri at al., (2024) tentang Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Mardianum tahun 2024. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III yang tidak melaksanakan senam hamil dan nyeri punggung sebanyak 22 orang (61,1%) dan minoritas ibu hamil trimester III yang melaksanakan senam hamil dan tidak nyeri punggung sebanyak 0 orang (0,0%). Artinya ada Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan) Mardianum Tahun 2024.

Dalam memberikan edukasi khususnya pada ibu hamil diperlukan sebuah media sebagai sarana edukasi serta keterampilan sebagai tenaga kesehatan terutama bidan dan masyarakat, salah satu media yang dapat digunakan yaitu melalui video. Media video senam hamil sebagai sarana penyuluhan kesehatan memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik, sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video merupakan media yang paling sering digunakan oleh promotor kesehatan sebagai media yang memfasilitasi pengembangan aspek kognitif hingga keterampilan individu dan lingkup komunitas, penggunaan video informasi kesehatan merupakan aspek potensial pada penerima pesan dengan tingkat literasi rendah. Penyampaian informasi melalui video meningkatkan minat belajar dan mudah diterima oleh penerima pesan (Masruroh dan Widyastuti, 2021).

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa media video dengan judul "Manfaat Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III" pembuatan luaran media edukasi berupa video ini diharapkan dapat dipublikasikan sehingga bisa memberikan informasi tentang pentingnya senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil.