

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses biologis alami yang berlangsung dalam tubuh wanita. Namun, tanpa perawatan yang memadai atau deteksi dini terhadap komplikasi, kehamilan bisa berisiko mengalami masalah serius. Komplikasi yang tidak ditangani dengan segera bisa menimbulkan risiko fatal bagi ibu hamil. Kehamilan biasanya terjadi pada wanita dengan organ reproduksi yang sehat, siklus menstruasi yang teratur, dan setelah berhubungan seksual, seperti yang diuraikan oleh Putri et al. (2022). Maka dari itu, sangat penting untuk memantau setiap fase kehamilan secara teliti guna menghindari komplikasi yang dapat membahayakan.

Kehamilan merupakan proses yang menakjubkan yang berlangsung di dalam rahim wanita selama kira-kira 280 hari atau 40 minggu, dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir. Sepanjang periode kehamilan, berbagai perubahan fisiologis penting terjadi, mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Proses ini bermula dari fertilisasi, saat sel telur disenyawakan oleh sperma, dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi embrio ke dinding rahim. Janin kemudian berkembang hingga siap untuk dilahirkan (Wulandari dkk., 2021). Perubahan fisiologis tersebut sangat vital dalam mendukung janin agar berkembang sampai matang, sehingga dapat bertahan hidup di luar rahim.

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 33% ibu hamil di negara berkembang mengalami nyeri punggung bawah pada trimester ketiga (Sue Macdonald, MSc., 2011). Di Inggris, tercatat sekitar 17,3 juta ibu hamil yang

mengalami kondisi serupa. Jurnal Kebidanan yang diterbitkan pada tahun 2020 menyebutkan bahwa nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang umum pada trimester ketiga kehamilan, dengan prevalensi global sebesar 40,7% pada tahun tersebut (UNFPA et al., 2014). Studi yang dilakukan di Amerika, Eropa, dan beberapa negara Afrika menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil berkisar antara 30% hingga 78%. Di negara-negara lain, angka prevalensi ini berada di kisaran 50%. Nyeri punggung bawah yang terjadi selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga, merupakan keluhan yang penting dan menuntut perhatian serta penanganan yang tepat untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada ibu hamil (Manyozo, 2019)

Penatalaksanaan nyeri punggung dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti yoga (Fauziah et al., 2020), pijat effleurage dan lavender (Sanjaya et al., 2022; Sari & Sanjaya, 2020), kompres hangat (Efriana & Sanjaya, 2023) dan *Pelvic rocking* (Rohmawati et al., 2023).

Hutasoid Azwar (2022) menyarankan latihan pelvic rocking bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, khususnya saat mendekati masa persalinan. Latihan ini berguna untuk memperkuat otot dan ligamen yang menunjang organ internal. Pelvic rocking tidak hanya mengurangi ketegangan otot, tetapi juga meningkatkan postur dan sirkulasi darah, yang berkontribusi pada pengurangan nyeri punggung. Latihan ini bisa dilakukan dalam berbagai posisi, seperti berdiri, berbaring, duduk, atau setengah berjongkok dengan dukungan tangan dan lutut. Menurut Suryani (2022), latihan ini juga dapat memicu produksi hormon endorfin melalui teknik relaksasi, memberikan kenyamanan bagi ibu hamil.

Hasil survei pendahuluan di Kecamatan Kalideres menunjukkan bahwa 12 dari 15 ibu hamil di trimester ketiga yang menjalani pemeriksaan kehamilan mengalami keluhan nyeri pinggang dan belum pernah berpartisipasi dalam senam ibu hamil yang diselenggarakan oleh Puskesmas Kalideres. Penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester ketiga. Data tersebut menjadi acuan penulis untuk meneliti efektifitas *pelvic rocking* sebagai terapi komplementer mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Kalideres tahun 2024.

1.2. Rumusan Masalah

Berlandaskan uraian pada bagian latar belakang sebelumnya, peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini, yakni "Bagaimana efektifitas *pelvic rocking* sebagai terapi komplementer mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalideres ?"

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui efektifitas *pelvic rocking* sebagai terapi komplementer mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalideres Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan khusus

- 1) Untuk mengetahui intensitas nyeri pinggang ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Puskesmas Kalideres Tahun 2024.

- 2) Untuk mengetahui rata rata intensitas nyeri pinggang ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Puskesmas Kalideres Tahun 2024
- 3) Untuk mengetahui efektifitas *pelvic rocking* terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalideres Tahun 2024.
- 4) Untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri pinggang ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan *pelvic rocking* pada kelompok intervensi di Puskesmas Kalideres tahun 2024

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini termasuk peningkatan literatur teori dalam bidang kebidanan secara keseluruhan, dan lebih spesifik lagi, dalam aspek pelayanan kebidanan komplementer. Hal ini berdampak pada efektivitas *pelvic rocking* sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Kalideres.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan untuk menguatkan praktik layanan kebidanan komplementer sebagai opsi terapi yang efektif dan aman untuk ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Kalideres. Bidan diharapkan bisa memberi rekomendasi kepada ibu hamil tentang pentingnya latihan *pelvic rocking* untuk mengurangi nyeri punggung pada trimester ketiga.

2) Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi masyarakat, terutama ibu hamil, tentang manfaat terapi komplementer seperti pelvic rocking untuk mengurangi nyeri punggung di trimester ketiga. Informasi ini bisa membantu ibu hamil di Puskesmas Kalideres untuk lebih mengerti dan menggunakan latihan ini sebagai bagian dari perawatan kehamilan.

3) Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Kebidanan UNAS

Temuan penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi penting bagi pengembangan ilmu dan teknik riset kebidanan. Penelitian ini juga berpotensi menjadi referensi akademis yang berharga dalam menilai efektivitas pelvic rocking sebagai terapi komplementer untuk nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Selain itu, penelitian ini bisa dijadikan pembanding untuk mendapatkan wawasan baru tentang terapi komplementer di bidang kesehatan ibu dan anak.

4) Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini bisa menjadi acuan bagi peneliti yang ingin mengembangkan layanan kesehatan atau meneliti lebih jauh efektivitas pelvic rocking sebagai terapi komplementer untuk nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Kalideres.