

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah hal fisiologis yang terjadi pada seorang wanita, mulai dari fertilisasi atau konsepsi hingga kelahiran bayi. Selama hamil akan perubahan mental, fisik, serta sosial yang disebabkan faktor fisik seperti, psikologis, sosial budaya, lingkungan, serta ekonomi. Ketidaknyamanan akan sering dialami ibu hamil khususnya saat trimester ketiga kehamilan adalah nyeri punggung (Sarwinanti dan Istiqomah AN, 2019).

Kehamilan terdiri 3 tahap atau trimester. Trimester satu 12 minggu, trimester dua mulai 13 hingga ke minggu 27, trimester tiga 28 sampai 40 minggu (Walyani, 2015). Pada setiap trimester pada proses kehamilan akan ada beragam perubahan disebabkan oleh hormon yang tidak seimbang dalam tubuh ibu hamil (Mandrawati, 2008).

Berdasarkan survey Wijayanti 50-70% wanita hamil bisa merasakan sensasi nyeri punggung bagian bawah yang mulai dirasakan ketika usia kehamilan memasuki trimester kedua dan ketiga, nyeri punggung bisa mengganggu mobilitas seperti berjalan, naik tangga, bekerja berat, kualitas tidur terganggu (Wijayanti, 2020).

Implementasi yang cocok agar nyeri punggung dapat berkurang atau dicegah yaitu dengan memberikan latihan seperti *gym ball* dan *back massage*. *Gym ball* dan *back massage* merupakan salah satu pengobatan komplementer yang diatur oleh menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 pada pasal 3 “pengobatan komplementer alternatif dilakukan agar tercipta pelayanan kesehatan promotif, mencegah penyakit, menyembuhkan penyakit, dan memelihara kesehatan (Wijiyanti, 2020).

Latihan *gym ball* memiliki manfaat merilekskan setiap sendi yang nyeri atau kaku, disebabkan oleh kenaikan berat badan dan janin yang semakin membesvr dirahim ibu,

meminimalisir keluhan sebab bentuk tubuh berubah, membuat otot pada dinding perut elastis (Saminem, 2009).

Latihan *Back massage* adalah tindakan berupa tekanan dengan tangan yang memberi sensasi nyaman pada otot, tendon juga ligamen dan tanpa membuat cedera dengan tujuan mengurangi nyeri, membuat relaks, dan meningkatkan peredaran darah (Henderson, 2006).

Terkait pembahasan di atas peneliti tertarik untuk membandingkan perbedaan skor nyeri punggung antara *back massage* dan *gym ball* terhadap ibu hamil trimester ketiga karena belum ada penelitian yang membandingkan keduanya dalam satu waktu. Didukung dengan penelitian terkait *back massage* mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Alloya, 2016). penelitian *gym ball* lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bagian dibandingkan dengan senam hamil (Wijayanti, 2020). Terkait *exercise gymball* lebih efektif menurunkan nyeri punggung bawah dibanding senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah (Irfana, 2020).

Berdasarkan survey pendahuluan di TPMB “S” melalui temuwicara 10 responden ibu hamil dominan mengeluh nyeri punggung bagian bawah. Pertanyaan terkait senam selama hamil 4 responden mengatakan pernah melakukan senam namun tidak teratur, 6 responden tidak pernah melakukan *gym ball* dan *back massage*. Meskipun sebelumnya 4 ibu hamil pernah melakukan hal tersebut mereka tetap mengeluhkan nyeri pada punggung bawah, disebabkan karena responden tidak teratur melakukan senam *gym ball* dan *back massage*.

1.2 Rumusan Masalah

Nyeri punggung yang berkepanjangan dan tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. terkait latar belakang yang telah dibahas di atas maka penulis tertarik mengetahui “Apakah ada perbedaan pengaruh antara terapi *gym ball* dan *back massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui Perbedaan Pengaruh Antara Terapi Back Massage Dan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

- (1) Diketahui rata-rata skor nyeri punggung *pre test* dan *post test* kelompok *gym ball* pada ibu hamil trimester III di TPMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023.
- (2) Diketahui rata-rata skor nyeri punggung *pre test* dan *post test* kelompok *back massage* pada ibu hamil trimester III di TPMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023.
- (3) Diketahui pengaruh *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil pada trimester III di TPMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023.
- (4) Diketahui pengaruh *back massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil pada trimester III di TPMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023.
- (5) Diketahui perbedaan pengaruh antara *back massage* dan *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil pada trimester III di TPMB “S” Jakarta Timur Tahun 20223.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Ibu Hamil dan Keluarga

Memberikan informasi kepada ibu hamil mengenai manfaat dan cara mengatasi nyeri punggung bawah dengan *back massage* dan *gym ball* terhadap ibu hamil trimester III di TPMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023.

1.4.2 Universitas Nasional Indonesia

Menjadi sumber informasi atau sumber data, dan sebagai bahan evaluasi untuk Universitas Nasional Jakarta dalam mengembangkan dan menambah wawasan tentang pengaruh *back massage* dan *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023.

1.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan

Memberikan informasi di bidang kesehatan khususnya TPMB “S” tentang pengaruh *back massage* dan *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023.

1.4.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat menambah pengetahuan, wawasan, terkait pengaruh *back massage* dan *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023.

