

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan tahap yang sangat penting dalam siklus kehidupan seorang perempuan yang ditandai oleh berbagai proses fisiologis yang kompleks dan semakin nyata seiring bertambahnya usia kehamilan, khususnya pada trimester kedua dan ketiga. Perubahan yang terjadi mencakup aspek biologis, hormonal, psikologis, dan sosial, serta menuntut adaptasi yang tidak sederhana dari tubuh ibu. Meskipun bersifat alami, kehamilan sering kali menimbulkan ketidaknyamanan fisik yang dapat memengaruhi keseharian, terutama ketika beban fisik ibu meningkat pada trimester II dan III (Maharani, 2021). Ketidaknyamanan fisik yang dibiarkan seperti nyeri punggung atau panggul dapat berkembang menjadi gangguan muskuloskeletal jangka panjang, mengurangi kemampuan aktivitas harian, dan meningkatkan risiko disabilitas perinatal yang risikonya lebih tinggi pada akhir masa gestasi. Oleh karena itu, menjaga kenyamanan ibu hamil menjadi bagian dari pelayanan kesehatan yang tidak bisa diabaikan (Hardaniyati *et al.*, 2024).

Masalah keluhan ketidaknyamanan fisik merupakan keadaan yang kerap muncul pada ibu hamil, khususnya saat memasuki ‘trimester kedua dan ketiga. yang ditandai oleh peningkatan tuntutan biomekanik tubuh ibu. Berbagai perubahan fisiologis yang terjadi, termasuk bertambahnya berat badan dan pelebaran sendi panggul, menyebabkan nyeri punggung dan nyeri panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada fase kehamilan lanjut. Tekanan rahim yang membesar juga dapat menimbulkan sesak napas serta mengurangi kualitas tidur akibat ketidaknyamanan dan kecemasan menjelang persalinan (Hidayati, 2019). Seiring bertambahnya usia kehamilan, intensitas ketidaknyamanan fisik cenderung meningkat terutama pada trimester III dan meskipun bersifat fisiologis, kondisi tersebut tetap perlu dikelola agar tidak mengganggu aktivitas dan kesejahteraan ibu hamil. Oleh karena itu, keluhan-keluhan tersebut adalah kondisi yang normal terjadi dan menjadi bagian yang tidak terhindarkan dari proses kehamilan khususnya pada

trimester II serta III dan memerlukan perhatian khusus untuk mendukung kesehatan ibu (Wantini, 2021).

World Health Organization (WHO) tahun 2024 merilis data yang menunjukkan jumlah kelahiran hidup secara global mencapai lebih dari 132 juta hal ini menunjukkan tingginya angka kehamilan di dunia. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023 menyatakan bahwa lebih dari 65% ibu hamil yang mengunjungi ke tempat pelayanan kesehatan primer mengeluhkan satu atau lebih gangguan fisik seperti nyeri punggung, kram otot, dan kelelahan yang dapat menurunkan kualitas hidup serta memicu stres selama kehamilan. Pada tingkat provinsi, jumlah ibu hamil tahun 2023 di Jawa Barat tercatat sebanyak 907.364 orang. Sementara itu berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui pengumpulan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang 2024, jumlah ibu hamil tercatat mencapai 15.050 orang dan Puskesmas Sumedang Selatan termasuk sebagai wilayah dengan jumlah ibu hamil yang tinggi sebanyak 835 orang, hingga bulan Juni 2025, sebanyak 351 ibu hamil telah tercatat secara aktif di wilayah kerja tersebut dan pada trimester II dan III tercatat sebanyak 135 ibu hamil, serta data tambahan berdasarkan wawancara dengan 7 ibu hamil yang sedang berkunjung ke Puskesmas menyatakan bahwa ia memang mengeluhkan satu hingga lebih keluhan fisik selama kehamilannya. Sehingga dengan tingginya jumlah ibu hamil, terutama pada trimester II dan III di Kecamatan Sumedang Selatan menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan maternal serta menjadikan wilayah ini relevan dan strategis untuk penelitian mengenai efektivitas intervensi non-farmakologis seperti senam hamil dalam menurunkan keluhan fisik selama kehamilan.

Salah satu alasan penting untuk meneliti intervensi non-farmakologis karena penanganan keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan terutama pada trimester II dan III, umumnya masih bergantung pada pendekatan farmakologis, seperti penggunaan obat analgesik untuk meredakan nyeri dan ketidaknyamanan. Meskipun efektif dalam jangka pendek, penggunaan obat-obatan selama kehamilan memiliki potensi risiko terhadap janin, termasuk efek samping yang dapat mengganggu perkembangan janin jika tidak diawasi dengan ketat (Nori *et al.*,

Risalah Khairinnisa, 2025

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN FREKUENSI KELUHAN FISIK PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMEDANG SELATAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2023). Di sisi lain, pendekatan non farmakologis seperti senam hamil, teknik pernapasan, pijat, dan relaksasi telah terbukti memberikan manfaat tanpa menimbulkan risiko farmakologis. Pendekatan ini tidak hanya aman dan alami, tetapi juga membantu meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental ibu hamil secara holistik (Zeng *et al.*, 2025). Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama telah menyediakan berbagai program pendukung terapi non-farmakologis, seperti kelas ibu hamil dan senam hamil.

Program-program yang terdapat di puskesmas ini dirancang untuk membantu ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan fisik secara lebih aman tanpa ketergantungan pada obat-obatan. Sayangnya, karena kurangnya pengetahuan serta terbatasnya akses terhadap informasi mengenai manfaat dan tata cara pelaksanaan intervensi non farmakologis masih menjadi kendala. Rendahnya partisipasi ibu hamil dalam kegiatan tersebut dapat memperburuk keluhan kehamilan yang seharusnya bisa diminimalkan, serta berpotensi menurunkan kualitas hidup selama masa gestasi (Siahaan *et al.*, 2024). Pemanfaatan fasilitas seperti senam hamil perlu dioptimalkan sebagai salah satu bentuk upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan ibu hamil secara komprehensif.

Sebagai bagian dari upaya tersebut, perawat memiliki peran strategis dalam pelayanan kesehatan maternal, khususnya dalam mendukung intervensi non-farmakologis seperti senam hamil karena keterlibatan mereka sebagai fasilitator, edukator, dan advokat sangat penting dalam membantu ibu hamil menghadapi keluhan fisik selama kehamilan, terutama pada trimester II dan III ketika aktivitas fisik mulai terbatas akibat perubahan postur dan peningkatan berat badan. (Bihalia, 2024). Menurut Pakpahan., *et al* (2020), perawat dalam komunitas memegang tanggung jawab untuk memfasilitasi pendidikan kesehatan, menjalin hubungan terapeutik dengan klien, serta menjamin akses layanan yang layak bagi pasien. Peran ini diperkuat oleh Mendrofa (2024) yang menempatkan perawat dan masyarakat sebagai mitra aktif dalam menyusun, menjalankan, dan mengevaluasi program kesehatan. Dalam menjalankan praktiknya, perawat di pelayanan kesehatan perlu memberikan penyuluhan tentang manfaat senam hamil,

mendampingi pelaksanaan kegiatan, serta melakukan evaluasi atas dampak yang dirasakan ibu hamil. Dengan pendekatan yang komunikatif dan empatik, perawat juga harus mampu mengidentifikasi hambatan partisipasi serta memberikan solusi yang tepat agar senam hamil dapat diikuti secara optimal dan berkelanjutan.

Senam hamil menjadi salah satu cara yang banyak dipilih ibu untuk tetap aktif selama masa kehamilan. Melalui gerakan yang disesuaikan dengan perubahan fisiologis tubuh, latihan ini membantu menjaga kebugaran sekaligus membuat otot dan sendi tetap lentur (Bihalia, 2024). Perpaduan latihan fisik dan teknik pernapasan yang dilakukan secara teratur juga memberi manfaat dalam mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan. Selain itu, aktivitas ini seringkali memberi pengaruh positif pada postur, sirkulasi darah, serta mampu meredakan ketegangan otot. Rasa rileks yang muncul pun dapat membantu menurunkan kecemasan, sehingga tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, tetapi juga memberi dukungan bagi tumbuh kembang janin serta kesiapan fisik dan mental menjelang kelahiran.

Sejalan dengan itu, berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik yang sering dialami ibu selama masa kehamilan. Penelitian oleh Anggraini., *et al* (2023) menunjukkan penurunan intensitas nyeri punggung secara signifikan dengan $p = 0,000$. Hasil serupa ditemukan oleh Bihalia., *et al* (2024) pada 25 ibu hamil dengan $p = 0,000$, membuktikan efektivitas senam hamil dalam mengurangi nyeri. Susanti dan Putri (2019) juga mencatat penurunan nyeri pinggang yang signifikan ($p = 0,000$) serta peningkatan mobilitas dan kualitas tidur. Dari beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam hamil berdampak nyata dalam mengurangi keluhan fisik selama kehamilan sehingga menjadikannya relevan tidak hanya sebagai sarana persiapan melahirkan, tetapi juga untuk meningkatkan kenyamanan selama kehamilan (Fitriani, 2018).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian mengenai senam hamil masih berfokus pada aspek intensitas atau tingkat keparahan keluhan fisik, seperti nyeri pada punggung dan panggul. Penelitian yang secara khusus mengevaluasi seberapa

sering keluhan tersebut muncul pasca intervensi senam hamil masih tergolong terbatas. Akan tetapi, frekuensi kemunculan keluhan fisik masih jarang diteliti secara khusus, yang sebenarnya merupakan indikator penting dalam menilai efektivitas intervensi secara lebih menyeluruh. Dengan demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut yang tidak hanya berfokus pada pengukuran intensitas, tetapi juga memperhatikan frekuensi keluhan fisik pada ibu hamil trimester II dan III yang secara rutin mengikuti senam hamil.

1.2 Rumusan Masalah

Ibu hamil sering menghadapi berbagai keluhan fisik contohnya seperti nyeri punggung, kelelahan, dan gangguan tidur akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Senam hamil diyakini dapat membantu mengurangi keluhan tersebut, namun efektivitasnya terhadap penurunan frekuensi keluhan nyeri masih perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti merumuskan masalah penelitian: Apakah terdapat hubungan antara senam hamil dengan frekuensi keluhan fisik pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sumedang Selatan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara senam hamil dengan frekuensi keluhan fisik pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sumedang Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi jenis-jenis keluhan fisik yang paling sering dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilan.
2. Mengukur frekuensi keluhan fisik yang dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilan.
3. Mengkaji hubungan senam hamil dengan frekuensi keluhan fisik pada ibu hamil.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan di bidang keperawatan maternitas, khususnya terkait pemahaman mengenai intervensi non farmakologis seperti senam hamil dalam menurunkan keluhan fisik selama kehamilan. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi studi selanjutnya dalam mengkaji pendekatan berbasis aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup pada ibu hamil.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi sarana untuk memperluas pengetahuan dan pembelajaran dalam melakukan riset kuantitatif di bidang keperawatan maternitas, serta memperkuat kemampuan analisis terhadap intervensi non farmakologis berbasis aktivitas fisik.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh institusi pelayanan kesehatan sebagai dasar dalam perencanaan dan pengembangan program peningkatan kualitas layanan antenatal care, khususnya melalui pendekatan non farmakologis seperti senam hamil untuk mengurangi keluhan fisik pada ibu hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian pada intervensi non farmakologis untuk mengatasi keluhan kehamilan, sehingga dapat mengurangi risiko efek samping. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat mengeksplorasi lebih dalam efektivitas berbagai jenis metode senam hamil serta membandingkan mana yang paling efektif dalam menurunkan frekuensi keluhan fisik.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini disusun dengan mengikuti alur penulisan yang runtut agar mampu menggambarkan dan menjelaskan keseluruhan proses penelitian secara jelas dan sistematis. Struktur skripsi terdiri dari lima bab yang saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan pembahasan yang utuh.

Bab I berisi bagian pendahuluan yang mengulas isu serta fokus utama penelitian, termasuk latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat, serta ruang lingkup penelitian. Bab ini menjadi fondasi untuk memahami alasan dan urgensi pelaksanaan penelitian mengenai keterkaitan antara senam hamil dengan frekuensi keluhan fisik pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sumedang Selatan.

Bab II berisi tinjauan pustaka yang membahas konsep-konsep utama penelitian secara teoritis, meliputi kehamilan, perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu hamil, konsep senam hamil, manfaat serta kontraindikasinya, dan jenis-jenis keluhan fisik selama kehamilan. Pada bab ini juga dipaparkan kerangka teori, kerangka konsep, penelitian terdahulu, serta hipotesis yang menjadi landasan ilmiah bagi penelitian.

Bab III menguraikan metodologi penelitian secara terperinci, mulai dari desain penelitian, lokasi dan waktu pengumpulan data, populasi dan sampel, teknik sampling, variabel dan definisi operasional, instrumen penelitian yang digunakan (termasuk modifikasi PSI), prosedur pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas, pertimbangan etis, serta teknik analisis data.

Bab IV memaparkan hasil penelitian sekaligus pembahasan, meliputi pemaparan karakteristik responden, distribusi variabel, hasil uji statistik mengenai hubungan senam hamil dengan frekuensi keluhan fisik, serta pembahasan hasil relevansi dengan teori dan penelitian sebelumnya.

Bab V berisi kesimpulan dan saran sebagai ringkasan menyeluruh dari hasil penelitian yang telah dicapai.