

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan sebuah proses fisiologis yang normal yang dialami pada setiap wanita dimulai saat terjadinya konsepsi antara sel telur dan sel sperma sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal sekitar 280 hari (40 minggu atau 9 bulan, 7 hari) dihitung dari triwulan pertama (trimester 1) saat proses konsepsi terjadi (pertemuan sel telur dan sel sperma) sampai dengan 3 bulan, triwulan kedua (trimester 2) sejak bulan ke-4 sampai bulan ke-6, triwulan ketiga (trimester 3) sejak bulan ke-7 sampai bulan ke-9, (Fitrihadi, 2017). Di Indonesia jumlah ibu hamil mencapai 5.221.784 orang, sedangkan untuk wilayah Jawa Barat khususnya Kabupaten Bogor berjumlah 128.743 orang (Profil Kesehatan, 2020). Berbagai perubahan-perubahan baik dari segi anatomi maupun fisiologi terjadi selama masa kehamilan, dimana pada trimester III posisi uterus yang membesar dan menggeser daya berat ke belakang atau terjadinya perpindahan pusat gravitasi dan garis bentuk tubuh karena terjadi peningkatan beban berat bayi yang ada di dalam rahim dapat mempengaruhi postur tubuh Wanita hamil (Rusmita, 2011). Perubahan – perubahan pada ibu hamil tersebut dapat menimbulkan akibat pada sistem tubuh yang lain.

Kehamilan akan menyebabkan perubahan-perubahan pada wanita, perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisiologis dan perubahan hormonal. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor fisik, faktor psikologis, faktor lingkungan, faktor sosial budaya, dan faktor ekonomi. Setiap faktor tersebut akan saling keterkaitan antara satu dengan yang lainnya membentuk suatu hubungan sebab akibat (Fitrihadi, 2017).

Salah satu contoh hubungan sebab akibat yaitu adanya gangguan muskuloskeletal yang merupakan faktor fisik yang mempengaruhi kehamilan. Hampir semua wanita mengeluhkan masalah muskuloskeletal diantaranya keluhan yang paling umum terjadi adalah nyeri punggung bawah terjadi pada 60%-90%

pada ibu hamil dan merupakan salah satu angka kejadian persalinan sesar (Carvalho et al., 2017). Dari sudut pandang biomekanik, pusat gravitasi akan bergerak maju akibat adanya perubahan postur pada wanita hamil, seperti pengurangan arkus, hiperekstensi lutut, dan anteversion pelvic. Perubahan ini menghasilkan tekanan pada lordosis lumbal dan akibatnya ketegangan pada otot paraspinal. Kompresi pembuluh darah besar oleh uterus gravid menurunkan aliran darah tulang belakang dan dapat menyebabkan nyeri punggung bawah, terutama pada paruh terakhir kehamilan atau trimester III (Maria, 2016). Dasi hasil penelitian yang dilakukan oleh Serdar Kesikburun pada tahun 2018 sebanyak 184 responden wanita hamil dengan usia rata-rata $30,9 \pm 5,0$ tahun, 130 wanita diantaranya mengeluhkan gangguan muskuloskeletal dan yang paling sering terjadi selama kehamilan yaitu nyeri punggung bawah. Responden mengalami nyeri dan gejala muskuloskeletal paling banyak pada trimester ketiga dibandingkan dengan trimester pertama. Hal tersebut terjadi karena fluktuasi postural dan hormonal, penambahan berat badan, dan retensi cairan dapat menyebabkan peningkatan nyeri muskuloskeletal pada trimester ketiga (Kesikburun et al., 2018). Nyeri punggung mempunyai prevalensi yang bervariasi, hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 dan 2019 yang menyebutkan bahwa sekitar 20%-90% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung di Kanada, Nepal, Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian Afrika serta mengganggu aktivitas sehari – hari seperti berjalan dan duduk dengan durasi yang lama (Weis, et., al., 2018, Manyozo et al., 2019 dan Acharya, et al., 2019). Kasus nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil di Indonesia juga memiliki persentase yang tidak jauh berbeda dengan di beberapa negara lain. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Apriliyanti pada tahun 2015, sekitar 60% - 80% wanita mengeluhkan nyeri punggung pada saat kehamilannya (Mafikasari, 2015).

Dengan adanya gangguan muskuloskeletal pada wanita hamil dapat menyebabkan kesulitan tidur di akhir kehamilan. Sebuah penelitian menyebutkan 97% wanita hamil trimester ketiga mengalami gangguan tidur (Taskiran, 2011).

National Sleep Foundation juga melaporkan bahwa sekitar 79% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Dilaporkan bahwa permasalahan tidur dimulai pada trimester pertama dan mencapai tingkat maksimumnya pada trimester ketiga. penelitian yang dilakukan Facco dkk, menunjukan bahwa kualitas tidur yang buruk meningkat dari 26% pada trimester pertama menjadi 40% pada trimester ketiga (Huong et al., 2019).

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia, tak terkecuali saat dalam keadaan hamil, kualitas tidur yang baik dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Pola tidur yang buruk dan insomnia dapat membawa dampak negatif pada kehamilan. Perubahan hormonal dan fisik selama kehamilan menyebabkan perubahan serius pada tidur dan kualitasnya, gangguan pada ibu hamil dapat disebabkan oleh tekanan diafragma dan tekanan pada panggul karena perkembangan janin, nokturia, nyeri punggung bawah, kram kaki, sering buang air kecil, kelelahan, insomnia, peningkatan kadar progesteron dan estrogen terkait perubahan hormonal dapat mengubah kebiasaan tidur dan kualitas tidur (Taskiran, 2011). Gangguan tidur pada ibu hamil dapat juga mempengaruhi tekanan darah dan hambatan dalam pertumbuhan janin, dimana hal tersebut merupakan faktor resiko bayi lahir mati (*Stillbirth*). Janin yang berkembang di dalam Rahim ibu membutuhkan asupan nutrisi dan oksigen, akan tetapi ketika ibu hamil memiliki masalah dengan pola tidur maka aliran darah yang membawa nutrisi dan oksigen akan mengalami gangguan ini akan berdampak pada kurangnya asupan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Sehingga meminimalkan masalah tidur memiliki peran penting dalam memberikan masa kehamilan yang sehat.

Kondisi nyeri punggung bawah dapat diminimalisir dengan exercise atau latihan. Latihan umumnya digunakan dalam pengelolaan nyeri punggung bawah kronis, khususnya pada Latihan otot dasar panggul atau pelvic floor exercise. Ketika otot dasar panggul mengalami disfungsi maka erat kaitannya dengan perkembangan atau peningkatan nyeri punggung bawah, hal tersebut dikarenakan

dasar panggul merupakan *hammock of muscle* yaitu otot yang menghubungkan pubis ke tulang ekor dan tuberositas ischialgia (Xia bi et al, 2013).

Pada studi yang dilakukan oleh R.Shiri et.al menunjukkan bahwa Latihan selama proses kehamilan bisa menurunkan nyeri dan dapat direkomendasikan untuk ibu hamil. Dengan exercise dapat mengembalikan gerakan dan kekuatan pada punggung yang membantu dalam menurunkan nyeri dan mencegah terjadinya kembali nyeri punggung bawah (Ricci et al, 2017).

Pada studi yang dilakukan oleh burns et al melaporkan bahwa 16 % Wanita yang diberikan latihan *Pelvic Floor Exercise* dapat sembuh dan 44% melaporkan 50 % hingga 99% mengalami perbaikan gejala inkontinensia urin.

Pemberian *Pelvic Floor Exercise* dapat meningkatkan sensor sfingter dalam kontriksi dan pengeluaran cairan yang mungkin keluar dari sfingter (Cha et al,2016). Pemberian Pelvic Floor Exercise telah berhasil meningkatkan dan memperkuat otot – otot pada sistem perkemihan baik pria maupun Wanita (Sims et al, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada ibu hamil di Desa Bangun Jaya, Kabupaten Bogor diketahui dari 55 ibu hamil dimana 35 diantaranya ibu hamil dengan usia kandungan rata-rata 32 minggu didapatkan hasil rata-rata ibu hamil di Posyandu Anggrek Desa Bangun Jaya, Bogor paling banyak mengalami keluhan penurunan kualitas tidur dan sakit pada daerah pinggang, Terkait dengan studi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Desa Bangun Jaya Kabupaten Bogor.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Pemberian *Pelvic Floor Exercise* Terhadap Nyeri Punggung Bawah, Inkontinensia Urin dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.

B. Rumusan Masalah

Apakah Terdapat Pengaruh Pemberian *Pelvic Floor Exercise* Terhadap Nyeri Punggung Bawah, Inkontinensia Urin dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum dari Penelitian

Menganalisa pengaruh pemberian *Pelvic Floor Exercise* terhadap nyeri punggung bawah, inkontinensia urin dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus Dari Penelitian

- a. Menganalisa Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian *Pelvic Floor Exercise* terhadap Nyeri Punggung Bawah.
- b. Menganalisa Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian *Pelvic Floor Exercise* terhadap Inkontinensia Urin.
- c. Menganalisa Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian *Pelvic Floor Exercise* terhadap Kualitas Tidur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi terkait Pengaruh pemberian *Pelvic Floor Exercise* terhadap nyeri punggung bawah, Inkontinensia Urin dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk mengimplementasikan pengetahuan dan kemampuan meneliti, juga memperoleh pengalaman dalam bidang penelitian yang diharapkan akan bermanfaat dalam memberikan pelayanan intervensi pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam mengembangkan konsep dan ilmu fisioterapi mengenai pemberian *pelvic*

floor exercise pada kondisi nyeri punggung bawah, Inkontinensia Urin dan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

c. Bagi Masyarakat

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi kepada masyarakat mengenai *pelvic floor exercise* pada nyeri punggung bawah, Inkontinensia Urin dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Tabel I.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan
1	Xia Bi, et al (2013)	<i>Pelvic Floor Muscle Exercise for Chronic Low Back Pain</i>	Menggunakan studi randomized, controlled trial dengan melibatkan 47 pasien dengan nyeri punggung bawah kronis non spesifik dengan atau tanpa radikulopati	Hasil menunjukkan bahwa <i>pelvic floor muscle exercise</i> memberikan pengaruh secara signifikan terhadap nilai ODI yang menjadi lebih rendah	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pemberian <i>Pelvic Floor Exercise</i> pada Kondisi Nyeri Punggung Bawah Dan Inkontinensia Urin Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.
2	Bussara Sangsawang (2013)	<i>Stress Urinary Incontinence in Pregnant Women: a review of Prevalence, Pathophysiology, and treatment.</i>	Penelitian ini menggunakan studi <i>randomized controlled trial</i> (RCT) dengan pencarian PubMed untuk artikel Bahasa Inggris dan didapatkan sebanyak 534 artikel yang diidentifikasi.	Prevalensi rata-rata Wanita hamil yang mengalami inkontinensia urin yaitu 41% (18,6-60%) dan akan meningkat dengan usia kehamilan.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pemberian <i>Pelvic Floor Exercise</i> pada Kondisi Nyeri Punggung Bawah Dan Inkontinensia Urin Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.

3	Nihal Taskiran (2011)	<i>Pregnancy and Sleep Quality</i>	Penelitian ini melibatkan 100 responden dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner yaitu <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> , <i>sleep apnea risk by Berlin Sleep Questionnaire</i> dan <i>sleepiness by Epworth Sleepiness Scale</i> .	Hasil penelitian menunjukan 86% Wanita hamil yang menjadi responden dalam penelitian memiliki kualitas tidur yang buruk.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pemberian <i>Pelvic Floor Exercise</i> pada Kondisi Nyeri Punggung Bawah Dan Inkontinensia Urin Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.
4	Nguyen Thi Thanh Huong (2019)	<i>Quality of Sleep among Pregnant Women</i>	Menggunakan desain studi cross-sectional dengan melibatkan 119 responden wanita hamil, menggunakan alat ukur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> untuk mengevaluasi kualitas tidur.	Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan kehamilan, dimana kualitas tidur akan semakin buruk pada trimester ketiga.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pemberian <i>Pelvic Floor Exercise</i> pada Kondisi Nyeri Punggung Bawah Dan Inkontinensia Urin Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.
5	Hediye Dağdeviren (2017)	<i>Urinary Incontinence in Pregnant Women and its Relation with Quality of Life</i>	Penelitian ini melibatkan 219 responden Wanita hamil dengan menggunakan alat ukur <i>international consultation</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara inkontinensia urin dengan kehamilan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pemberian <i>Pelvic Floor Exercise</i> pada Kondisi Nyeri Punggung Bawah Dan

			<i>on incontinence questionnaire (ICIQ-SF).</i>		Inkontinensia Urin Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.
--	--	--	---	--	--

