

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Trimester ketiga kehamilan sering disebut sebagai fase yang penuh perhatian. Pada titik ini, ibu hamil mulai menyadari kehadiran bayinya sebagai individu yang berbeda, sehingga mereka menjadi tidak sabar dengan kedatangan bayinya. Ibu hamil mengalami kembali ketidaknyamanan fisik karena merasa canggung atau tidak menarik lagi, sehingga mereka membutuhkan dukungan pasangan (Listia & Zahrah, 2022). Ibu hamil di trimester ketiga mengalami banyak perubahan fisik. Kram pada kaki, pandangan yang kabur, BAK yang sering, dan nyeri punggung adalah beberapa masalah fisik yang umum dialami ibu hamil di trimester ketiga. (Febriana & Zuhana, 2021)

Pada trimester ketiga, seorang ibu hamil biasanya mengalami beberapa ketidaknyamanan seperti, buang air kecil 50%, konstipasi 40%, perut kembung 30%, keputihan 15%, dan kemudian bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 20%, sakit kepala 20% dan striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60%, dan nyeri punggung 70%. Karena ketidaknyaman yang muncul selama trimester ketiga kehamilan, ibu hamil harus diberi perhatian khusus. Setiap tanda bahaya kehamilan dapat menyebabkan gangguan kehamilan dan jika tidak ditangani dengan benar, kematian ibu dan janin. Oleh karena itu, tanda-tanda ini harus dikenali dan diidentifikasi harus berpartisipasi dalam penanganan kondisi tersebut (Rejeki & Fajri, 2024).

Nyeri punggung bawah adalah keluhan paling umum pada kehamilan trimester ketiga, menurut *Journal of Midwifery* yang diterbitkan pada tahun 2020, dengan prevalensi 40,7% di seluruh dunia pada tahun tersebut (Ispa, 2020). Hasil audit maternal perinatal Departemen Kesehatan RI tahun 2021 menunjukkan bahwa 28,7% ibu hamil mengalami perubahan selama kehamilan, yang membuat seorang wanita harus mampu menyesuaikan diri. Hasil dari Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan

bahwa 50 dari 850 ibu hamil primigravida mengalami stres 20%, cemas 35%, dan ketakutan 45% selama kehamilan mereka.(Pmb et al., 2024)

Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di seluruh dunia berkisar antara 17% hingga 64%. Prevalensi yang tertinggi dilaporkan di negara-negara berkembang, yaitu sekitar 60 (Dewi rosita et al., 2022). Meninjau data di Indonesia, ada 60- 80% ibu hamil di berbagai daerah mengalami nyeri punggung bawah (Widiya et al., 2024). Data ibu hamil di Puskesmas Elopada pada tahun 2024 adalah 405 orang dan pada tahun 2025 bulan Januari sebanyak 87 orang ( Puskesmas Elopada ).

Implementasi *gym ball* penting dilakukan pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung. Perawat dapat memberikan informasi tentang manfaat dan mengajarkan mereka cara menggunakan *gym ball*. *Gym ball* adalah bola terapi fisik yang dapat digunakan dalam berbagai posisi untuk membantu persalinan. Juga dianggap dapat memberikan kenyamanan pada punggung bagian bawah dengan duduk di atas bola dan menggoyangkan panggul. Selama kehamilan, menggunakan *gym ball* akan meningkatkan refleks postur dan membantu menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang (Janah et al., 2023).

Menurut penelitian Anggraini 2022, mengatakan bahwa *gym ball* efektif terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hal ini didukung dengan penelitian (Ni'amah & Sulistyaningsih, 2024) yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan *gym ball*, terjadi penurunan skala nyeri yaitu penelitian pertama dari skala 8 menjadi skala 4 dan pada penelitian kedua dari skala 4-6 menjadi skala 1-3. Kesimpulan dari hasil penelitian *gym ball* efektif dalam menurunkan skala punggung ibu hamil trimester III (Ni'amah & Sulistyaningsih, 2024).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul implementasi *gym ball* untuk mengurangi

*low back pain* pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Elopada Kabupaten Sumba Barat Daya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam KTI ini adalah bagaimana gambaran implementasi *gym ball* untuk mengurangi *low back pain* pada Ibu dengan kehamilan trimester III di puskesmas Elopada Kabupaten Sumba Barat Daya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan studi kasus ini menggambarkan implementasi *gym ball* untuk mengurangi *low back pain* pada kehamilan trimester III di puskesmas Elopada Kabupaten Sumba Barat Daya

## **D. Tujuan Studi Kasus**

### 1. Bagi Masyarakat

Studi kasus ini dapat memberikan manfaat untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Dengan implementasi *gym ball* pada wanita hamil trimester III meningkatkan pengetahuan tentang upaya mengurangi *low back pain*.

### 2. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

diharapkan dapat menambah kekuasaan ilmu dan teknologi terapan bidang ilmu keperawatan maternitas dalam menurunkan nyeri punggung bawah melalui Implementasi *gym ball* pada ibu hamil trimester III.

### 3. Bagi Peneliti

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan prosedur penerapan praktik *gym ball* dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.