

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alami yang menyebabkan terjadinya berbagai perubahan, baik secara fisiologis maupun psikologis pada ibu hamil. Selama periode kehamilan ini, tubuh mengalami penyesuaian pada beberapa sistem, salah satunya ialah sistem muskuloskeletal (NE Mardliyana, 2023). Perubahan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan yaitu meliputi perubahan postur tubuh serta peningkatan berat badan yang berlangsung secara bertahap dari trimester pertama hingga trimester ketiga. Kondisi ini umumnya menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, salah satunya yaitu berupa nyeri punggung bawah (Sari et al., 2022).

Secara global, angka kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil tergolong tinggi dengan prevalensi yang diperkirakan pada kisaran 45% hingga 75%, sehingga kondisi ini menjadi salah satu keluhan yang paling sering dialami selama masa kehamilan (Katadi et al., 2024). Fenomena empiris menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di beberapa negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Turki, Islandia, dan Korea Selatan, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu lebih dari 50% (Sari et al., 2022).

Di negara Amerika bagian Utara, Timur Tengah, Norwegia, Hong Kong, dan Nigeria, dengan angka kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil berkisar antara 21% hingga 89,9%. Di negara India, angka kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III berada pada kisaran 33,7% hingga 42%. Sementara itu, di negara tetangga yaitu Malaysia, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil tergolong tinggi mencapai sekitar 84,6% (Sari et al., 2022).

Pada hasil penelitian nasional mengindikasikan bahwa sekitar 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang, sementara 32% lainnya mengalami nyeri dengan intensitas ringan. Selain itu, sekitar 60% hingga 80% ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia melaporkan keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan (Veronica et al., 2021). Data statistik Indonesia tahun 2023 juga mencatat bahwa dari 6.439 ibu hamil, sebanyak 4.378 orang (68%) mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan (Komariah et al., 2023; Wijayati et al., 2025).

Berdasarkan data Statistik Vital Provinsi DKI Jakarta tahun 2024, jumlah kelahiran di wilayah Jakarta Barat tercatat sebanyak 24.124 kelahiran. Dalam pendekatan epidemiologi kesehatan masyarakat, jumlah ibu hamil umumnya diasumsikan mendekati angka kelahiran hidup dalam periode yang sama. Berdasarkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebesar 60% hingga 80%, secara estimasi dapat diperkirakan bahwa sebanyak 14.474 hingga 19.299 ibu hamil berpotensi mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan. Angka tersebut merupakan hasil estimasi berdasarkan asumsi prevalensi dan bukan merupakan jumlah kasus nyeri punggung bawah yang tercatat secara aktual, sehingga digunakan untuk memberikan gambaran mengenai besarnya masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil di wilayah Jakarta Barat (Disdukcapil, 2024).

Keikutsertaan ibu hamil dalam kegiatan senam hamil masih relatif rendah. Penelitian Hopipah & Haeriyah (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mengikuti senam hamil, yaitu sebanyak 82,4%, sedangkan yang mengikuti hanya 17,6%. Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil memiliki risiko 2,6 kali lebih besar mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan ibu hamil yang mengikuti senam hamil.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Ariyanti (2024) yang menemukan bahwa 61,1% ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung bawah, sedangkan pada kelompok yang tidak rutin hanya 33,3% yang tidak mengalami nyeri punggung bawah. Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil secara rutin berperan dalam mengurangi kejadian nyeri punggung bawah selama kehamilan.

Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor salah satunya yaitu berkaitan dengan pola aktivitas fisik. Berkaitan dengan hal tersebut, aktivitas fisik seperti senam hamil telah direkomendasikan sebagai salah satu upaya preventif, tetapi tingkat partisipasi ibu hamil masih relatif rendah. Sebaliknya *sedentary behavior* cenderung meningkat seiring perubahan gaya hidup modern (Alghamdi et al., 2024; Lugli et al., 2025; Nagai et al., 2024).

Beberapa faktor seperti keterbatasan waktu, kelelahan, ketidaknyamanan selama kehamilan, serta kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan janin yang menyebabkan banyak ibu hamil menghabiskan lebih dari separuh waktunya dalam kondisi tidak aktif (Wang et al., 2025). Kondisi tersebut semakin diperburuk oleh kurangnya edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Beberapa studi menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil masih memiliki pandangan bahwa aktivitas fisik berisiko terhadap janin (Lizzett et al., 2026).

Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara rekomendasi kesehatan dengan praktik yang terjadi di lapangan (Ciążyńska & Szumilewicz, 2025; Kubrany & Saghir, 2025). Dampak pada kondisi tersebut tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga dapat memengaruhi psikologis serta aktivitas sehari-hari ibu hamil (Salari et al., 2023). WHO (2022) mengkategorikan gangguan muskuloskeletal sebagai salah satu penyebab utama disabilitas di tingkat global, termasuk pada populasi ibu hamil.

Nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat dikategorikan sebagai permasalahan kesehatan yang signifikan dan memerlukan perhatian yang khusus. Penanganan yang kurang optimal berpotensi meningkatkan risiko komplikasi serta menurunkan kualitas hidup ibu (Salari et al., 2023).

Secara fisiologis, nyeri punggung bawah pada ibu umumnya disebabkan oleh perubahan biomekanik tubuh, seperti pergeseran pusat gravitasi dan peningkatan lordosis lumbal (Yoseph et al., 2025). Selain itu, pengaruh hormon relaksin mengakibatkan pelunakan ligamen yang dapat meningkatkan risiko ketidakstabilan sendi. Kondisi ini cenderung semakin berat pada trimester II dan trimester III, seiring dengan pertumbuhan janin yang semakin pesat (Yoseph et al., 2025).

Nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti, usia, paritas, pekerjaan, aktivitas fisik, indeks massa tubuh (IMT), serta kondisi psikologis. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor nyeri punggung pada ibu hamil menjadi penting dalam upaya pencegahan dan penatalaksanaan yang tepat (Sagung Dwi et al., 2026). Pendekatan yang berbasis aktivitas fisik menjadi salah satu strategi yang direkomendasikan dalam praktik kebidanan modern (Kurniati & Sudarmini, 2025).

Secara teoritis, senam hamil merupakan latihan yang dirancang khusus bagi ibu hamil dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh, serta melatih fleksibilitas dan kekuatan otot maupun ligamen, terutama di area panggul, sehingga berpotensi mengurangi intensitas nyeri punggung bawah (Fatimah & Rohmah, 2025; Juita et al., 2024).

Penelitian oleh Ariyanti (2024) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam memiliki tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak aktif secara fisik. Selain itu senam hamil juga memberi manfaat psikologis, seperti menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Oleh sebab itu, senam hamil dapat dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman (Oktavia et al., 2024).

Sedangkan *sedentary behavior* merupakan aktivitas dengan tingkat pengeluaran energi yang rendah, seperti duduk atau berbaring dalam waktu yang lama (Pinto et al., 2023). Perilaku ini dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot serta fleksibilitas tubuh, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung bawah (Marijančić et al., 2023; Yasmin & Sudaryanto, 2025).

Ibu hamil dengan tingkat *sedentary behavior* yang tinggi cenderung mengalami keluhan nyeri yang lebih berat. Hal ini menunjukkan bahwa *sedentary behavior* merupakan salah satu faktor risiko penting yang perlu diperhatikan dalam penelitian kebidanan (Katadi et al., 2024). Penelitian terdahulu pada umumnya masih mengkaji pengaruh senam hamil atau aktivitas fisik terhadap nyeri punggung bawah secara terpisah (Cavero et al., 2025).

Pada studi oleh Chen et al (2026) menunjukkan bahwa intervensi berupa olahraga dapat berperan dalam mencegah serta mengurangi nyeri punggung pada kehamilan. Sedangkan, penelitian mengenai *sedentary behavior* lebih banyak berfokus pada dampaknya terhadap kesehatan metabolik, dan belum banyak mengaitkannya dengan gangguan muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kajian yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut masih relatif terbatas. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diisi (Hanafy et al., 2024; Wallace et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB M Kota Jakarta Barat pada bulan Juni 2026, diperoleh informasi bahwa jumlah ibu hamil trimester II dan trimester III yang tercatat dalam 3 bulan terakhir sebanyak 130 ibu hamil. Peneliti kemudian melakukan wawancara kepada 10 ibu hamil yang terdiri dari 6 ibu hamil trimester II dan 4 ibu hamil trimester III.

TPMB M telah menyelenggarakan kegiatan senam hamil sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan ibu selama kehamilan, namun pelaksanaannya belum dilakukan secara rutin. Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa 4 ibu hamil mengikuti senam hamil tetapi pelaksanaannya jarang dilakukan, sedangkan 6 ibu hamil lainnya tidak mengikuti senam hamil. Berdasarkan status pekerjaan, sebanyak 5 ibu hamil bekerja dan 5 ibu hamil tidak bekerja.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa keluhan yang paling banyak dirasakan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung bawah. Selain itu, beberapa ibu hamil juga mengeluhkan adanya kebas pada ekstremitas, konstipasi (sembelit), perut kembung, gangguan tidur, nyeri pada daerah pinggul, serta kram pada kaki. Hasil wawancara lebih lanjut menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil jarang mengikuti senam hamil karena kesibukan dan merasa lelah setelah beraktivitas.

Beberapa ibu hamil juga menghabiskan sebagian besar waktunya dengan duduk atau berbaring saat bekerja maupun beristirahat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan *sedentary behavior* yang dapat mengurangi aktivitas fisik selama kehamilan. Berdasarkan kondisi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Senam Hamil dan *Sedentary Behavior* dengan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III di TPMB M Kota Jakarta Barat Tahun 2026 ”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, masalah utama penelitian ini adalah nyeri punggung bawah yang sering dialami ibu hamil pada trimester kedua dan trimester ketiga. Dalam penelitian ini diasumsikan bahwa senam hamil dan *sedentary behavior* berkaitan dengan kondisi tersebut. Penelitian yang membahas kedua variabel tersebut dalam konteks kebidanan masih terbatas. Maka dari itu perlu diadakan analisis untuk mengetahui keterkaitan antara senam hamil dan *sedentary behavior* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana Intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M?
2. Bagaimana pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M?
3. Bagaimana tingkat *sedentary behavior* pada ibu hamil trimester II dan III di TPMB M?
4. Bagaimana karakteristik ibu hamil berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, paritas, dan IMT pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M?
5. Apakah terdapat hubungan antara senam hamil dengan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M?
6. Apakah terdapat hubungan antara *sedentary behavior* dengan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dan *sedentary behavior* dengan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M.
2. Mengetahui distribusi frekuensi senam hamil pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M.
3. Mengetahui distribusi frekuensi *sedentary behavior* pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M.
4. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, paritas, dan IMT pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M.

5. Mengetahui hubungan senam hamil dengan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M.
6. Mengetahui hubungan *sedentary behavior* dengan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB M.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan informasi dan memperkaya ilmu di bidang kesehatan khususnya kebidanan terkait hubungan senam hamil dan *sedentary behavior* dengan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III dan dapat menjadi sumber rujukan dalam pengembangan konsep promotif dan preventif untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan terutama nyeri punggung bawah.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat digunakan untuk memberikan bahan edukasi dan konseling tentang senam hamil serta pengendalian *sedentary behavior*, serta dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program senam hamil berbasis bukti.

1.5.2.2 Bagi Ibu Hamil

Diharapkan dapat meningkatkan pemahaman manfaat terhadap senam hamil dan risiko *sedentary behavior*, sehingga ibu dapat mengatur waktu aktivitas hariannya untuk mengurangi nyeri punggung bawah.

1.5.2.3 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan menjadi referensi dalam kegiatan pembelajaran mata kuliah kebidanan khususnya pada kehamilan dan rujukan penelitian mahasiswa selanjutnya.

1.5.2.4 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat memberikan informasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan merutinkan pelaksanaan senam hamil serta menyediakan waktu atau jadwal yang pasti untuk pelaksanaannya senam hamil di TPMB M.

1.5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi dasar penelitian lanjutan dengan variabel tambahan atau desain yang berbeda, serta dijadikan bahan pembandingan studi serupa.

1.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas hubungan antara senam hamil dan *sedentary behavior* dengan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan trimester III. Penelitian dilaksanakan di TPMB M. Waktu pelaksanaan pada bulan Juli hingga Agustus tahun 2026. Penelitian ini dilakukan karena masih ditemukannya keluhan nyeri punggung bawah yang berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik serta tingginya *sedentary behavior* selama kehamilan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*, dan cara pengumpulan data melalui kuesioner terstruktur serta pengukuran skala nyeri untuk menilai variabel penelitian.