



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Anis Shoqidiah
Assignment title: ITSkes JOMBANG
Submission title: HUBUNGAN FREKUENSI LATIHAN SENAM HAMIL DENGAN KE...
File name: Anis_Shoqidiah_REV2.doc
File size: 938.5K
Page count: 67
Word count: 12,292
Character count: 77,103
Submission date: 14-Sep-2022 05:39AM (UTC+0300)
Submission ID: 1899325531

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama kehamilan beberapa sistem tubuh ibu mengalami perubahan yang diakibatkan dari perkembangan janin yang terjadi. Perubahan-perubahan tersebut menjadi dasar munculnya ketidaknyamanan pada kehamilan yang salah satunya adalah nyeri punggung pada ibu hamil. Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil merupakan salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum terjadi selama masa kehamilan menjelang bulan ke-tujuh masa bulan-bulan akhir (Hidayat, 2020b). Nyeri punggung bawah banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan sampai dengan periode pasca natal (Robson & Jason, 2017). Nyeri punggung biasanya diakibatkan karena pertumbuhan rahim kedepan akan mengubah pusat gaya tarik bumi bergeser ke anggota gerak bawah (tungkai kaki) sehingga terjadi kenaikan mobilitas dari sendi-sendi tubuh sakrokoksigeal, sakroiliaka, dan pubis. Semua dapat berpengaruh perubahan, ini dianggap disebabkan oleh perubahan hormon. Perubahan sendi dapat ikut berpengaruh pada perubahan postur ibu hamil dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman di punggung terutama terjadi pada masa-masa akhir kehamilan (Fraser, 2020). Nyeri punggung yang dialami ibu hamil dapat dikurangi dengan melakukan beberapa olahraga selama kehamilan. Oleh karena itu, olahraga teratur (senam hamil) selama kehamilan dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Namun fenomena yang terjadi yaitu kebiasaan ibu hamil di masyarakat bila nyeri punggung