

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan hormonal (Simanjuntak, 2024). Perubahan hormonal terjadi dengan adanya peningkatan hormon relaksan selama kehamilan yang berperan dalam melunakkan otot dan ligamen untuk mempersiapkan persalinan. Namun, hormon ini juga menimbulkan ketidakstabilan pada panggul dan tulang belakang yang dapat memicu nyeri. Perubahan fisik seperti pembesaran rahim turut memengaruhi keseimbangan tubuh dan menggeser pusat gravitasi, sehingga ibu hamil sering kali secara tidak sadar mengubah posisi duduk, berdiri, tidur, atau saat beraktivitas untuk mencari kenyamanan. Penyesuaian ini kerap membentuk kebiasaan postur tubuh yang kurang tepat dan memperparah nyeri (Pangaribuan dkk., 2023).

Berdasarkan penelitian, ibu hamil yang bekerja menunjukkan prevalensi ketidaknyamanan muskuloskeletal yang tinggi, dengan 90% dari total populasi dilaporkan mengalaminya. Bagian tubuh yang paling sering terdampak meliputi punggung bawah sebesar 77,5%, pinggul, bokong, dan paha sebesar 42,5%, pergelangan kaki dan kaki sebesar 26,3%, serta punggung atas sebesar 25%. (Herrera dkk., 2017). Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian di wilayah Jabodetabek yang menunjukkan tingginya prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil. Di Depok, sebanyak 80% ibu hamil melaporkan mengalami nyeri punggung, sedangkan di Bogor angka tersebut mencapai 73%, dan di Bekasi sekitar 70% (Simanjuntak, 2024). Penelitian di Tangerang bahkan mencatat angka yang lebih tinggi, yakni 93,4% ibu hamil mengalami keluhan serupa (Prihayati dkk., 2022).

Meskipun perubahan hormon dan fisik tidak dapat dihindari, nyeri yang ditimbulkannya dapat dikurangi melalui aktivitas dan kebiasaan yang tepat. Menjaga postur tubuh yang baik saat duduk, berdiri, tidur, maupun beraktivitas dapat membantu mengurangi nyeri serta mempertahankan kualitas hidup ibu hamil

(Pangaribuan dkk., 2023; Simanjuntak, 2024). Latihan peregangan seperti *prenatal yoga* juga terbukti efektif mengurangi nyeri pada ibu hamil dengan memperkuat otot, meningkatkan mobilitas sendi, dan memperbaiki postur tubuh (Ariani dkk., 2024). Kedua modifikasi postural tersebut menjadi penting bagi ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan tubuhnya secara sehat dan nyaman.

Banyak ibu hamil dari kalangan sosial ekonomi menengah ke bawah harus menjalani pekerjaan fisik berat yang dapat memperburuk postur tubuh dan meningkatkan ketegangan otot. Mereka melaporkan berkurangnya kelincahan sebesar 81,3%, kelelahan 76,3%, serta ketidaknyamanan saat bekerja 55% (Herrera dkk., 2017). Minimnya pengetahuan serta keterbatasan media informasi dapat memperparah masalah ini. Berdasarkan observasi penulis, media yang tersedia masih terbatas, dengan artikel yang didominasi oleh teks serta video yang tersebar di berbagai sumber dan tidak terstruktur. Ibu hamil juga menilai bahwa informasi kesehatan digital sering kali tidak kredibel, membingungkan, dan *overwhelming* (Li dkk., 2025). Jika dibiarkan, hal ini dapat menurunkan kesadaran akan pentingnya postur tubuh yang akan berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup ibu.

Maka dari itu, diperlukan upaya untuk membantu ibu hamil, khususnya dari kalangan sosial ekonomi menengah ke bawah, agar memperoleh edukasi postur dan peregangan. Solusi yang relevan adalah merancang aplikasi *mobile* dengan konten visual, video, dan fitur interaktif karena lebih mudah dipahami oleh pengguna berliterasi rendah dan dapat diakses *offline* untuk mengurangi penggunaan kuota internet. Selain itu, penyimpanan data riwayat kesehatan secara digital melalui aplikasi memungkinkan pemantauan kehamilan yang lebih terstruktur dan efisien dibandingkan catatan manual atau *website* (Karamolahi dkk., 2021). Aplikasi dapat memberdayakan ibu hamil untuk berperan aktif dan mandiri dalam menjaga kesehatannya melalui pemberian akses yang mudah ke informasi dan catatan kesehatan mereka. Hal ini meningkatkan pengetahuan dan kemampuan perawatan diri mereka (Araujo dkk., 2024). Dengan demikian, aplikasi mengenai postur tubuh yang baik berpotensi menjadi solusi komunikatif dan aplikatif untuk meningkatkan kesadaran serta menjaga kesehatan dan kualitas hidup ibu optimal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan ibu hamil, khususnya dari kalangan sosial ekonomi menengah ke bawah, mengenai pentingnya menjaga postur tubuh dan melakukan peregangan yang benar untuk mengurangi nyeri selama kehamilan.
2. Minimnya media informasi yang interaktif, mudah dipahami, dan dapat diakses secara *offline* untuk membantu ibu hamil mempelajari postur tubuh dan peregangan dengan cara yang praktis dan efektif.

Merujuk pada rumusan masalah tersebut, maka penulis mengajukan penelitian desain dengan pertanyaan penelitian: Bagaimana perancangan aplikasi mengenai edukasi postur tubuh dan peregangan untuk mengurangi nyeri pada masa kehamilan?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan untuk ibu hamil berusia 21–35 tahun, rentang usia yang dianggap ideal dan aman untuk kehamilan berdasarkan rekomendasi BKKBN (2022), SES C, berdomisili di Jabodetabek, dengan menggunakan metode *visual instructing*. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi seputar pengenalan dan panduan postur tubuh yang benar serta gerakan peregangan sederhana untuk membantu ibu hamil menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman dan aman, serta membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kesehatan tubuh mereka selama kehamilan.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat perancangan aplikasi mengenai edukasi postur tubuh dan peregangan untuk mengurangi nyeri pada masa kehamilan.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Penulisan tugas akhir ini diharapkan memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan di bidang Desain Komunikasi Visual, khususnya yang berkaitan dengan penerapan desain interaktif sebagai media edukatif di bidang kesehatan ibu.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi media edukasi visual yang aplikatif dan komunikatif bagi ibu hamil, khususnya dari kalangan sosial ekonomi menengah ke bawah dengan keterbatasan literasi dan akses informasi kesehatan. Media yang dirancang melalui aplikasi *mobile* ini diharapkan mampu membantu ibu hamil memahami pentingnya menjaga postur tubuh dan melakukan peregangan yang tepat untuk mengurangi nyeri serta meningkatkan kesehatan tubuh mereka selama kehamilan.

