

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi (Patiyah, Carolin dan Dinengsih, 2021).

Menurut Astuti dan Rumiwati (2022) salah satu perubahan yang mengakibatkan ibu kesulitan untuk beraktifitas selama kehamilan terutama saat usia kehamilan tua yaitu dikarenakan semakin membesarnya ukuran perut ibu dan gerakan janin di dalam kandungan yang semakin aktif. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Wahyuni dan Prabowo (2012) sitasi Fithriyah, Haninggar dan Dewi (2020) bahwa nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi. Nyeri punggung merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester II dan trimester III (Purnamasari, 2019). Ketidaknyamanan tersebut menurut Astuti (2009) sitasi Wulandari, Ahadiyah dan Ulya (2020) mencapai 70% lebih besar dibanding ketidaknyamanan lainnya. Adapun penelitian yang di lakukan oleh Purnamasari (2019) menyatakan bahwa ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah berada pada rentang usia kehamilan 13-38 minggu dengan karakteristik umur ibu hamil tersebut adalah 21-30 tahun.

Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dikeluhkan dalam kehamilan. Hal tersebut dikarenakan hormon progesteron dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang *kolumna spinal*. Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan juga dengan *lordosis* yang diakibatkan peningkatan berat uterus yang menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh (Wulandari, 2020).

Pemberdayaan perempuan yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terdapat beberapa terapi non farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu diantaranya akupuntur, mekanik tubuh, *massage*, kompres hangat, dan *prenatal gentle* yoga ‘senam yoga kehamilan’ (Wulandari, 2020).

*Prenatal gentle* yoga adalah bagian dari terapi non farmakologis yang dianggap dapat menurunkan nyeri punggung. Hal ini sudah dibuktikan oleh Mediarti *et al* (2014) yang menyebutkan bahwa senam yoga pada ibu hamil trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya keluhan nyeri pada punggung

Berdasarkan penelitian Resmi, Saputro dan Runjati (2017) didapatkan hasil bahwa sebelum intervensi yoga sebagian besar responden mengalami nyeri punggung sedang yaitu sebanyak 10 responden, 3 responden nyeri ringan dan 1 responden nyeri berat. Setelah mendapatkan intervensi yoga terjadi penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh responden. Setelah dilakukan yoga sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden, nyeri sedang 4 responden dan 1 responden sudah tidak mengeluh nyeri punggung seperti sebelumnya. Hal ini berarti yoga mempunyai pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Praktisi yoga menggunakan wujud kasar tubuh untuk membantu menjernihkan pikiran. Melalui latihan fisik yang tepat dan penuh konsentrasi, seseorang yang melakukan yoga diajarkan untuk membangunkan seluruh bagian tubuh maupun jiwanya. Dari sisi fisiologis berbagai gerakan dan latihan pernafasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara itu dari sisi psikologis, yoga dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan keseimbangan jiwa, serta rasa kepuasan (Lebang, 2014).

Selain *prenatal gentle* yoga, kompres hangat juga terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat adalah tindakan yang dilakukan dengan cara melakukan

kompres pada bagian tubuh yang terasa nyeri dan rasa hangatnya dapat memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot (Uliana, 2020). Menurut hasil penelitian Maryani dan Suryani (2018) mengemukakan bahwa pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan kompres hangat, yaitu sebelum diberikan intervensi responden mengalami nyeri berat, dan setelah diberikan intervensi responden hanya mengalami nyeri sedang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan kehamilan dengan nyeri punggung bawah melalui pemberdayaan perempuan berupa *prenatal gentle* yoga dan kompres hangat.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Nyeri Punggung Bawah Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa *Prenatal Gentle* Yoga dan Kompres Hangat.

## **C. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan Umum**

Mampu melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah melalui pemberdayaan perempuan berupa *prenatal gentle* yoga dan kompres hangat.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mampu melakukan pengkajian data subjektif terfokus pada ibu hamil.
- b. Mampu melakukan pengkajian data objektif terfokus pada ibu hamil.
- c. Mampu menegakkan analisis secara tepat pada ibu hamil.
- d. Mampu melakukan penatalaksanaan secara tepat dan sesuai kebutuhan ibu hamil.
- e. Mampu melakukan evaluasi asuhan terkait pemberdayaan perempuan berupa *prenatal gentle* yoga dan kompres hangat.

- f. Mampu menganalisis kesenjangan pada asuhan yang diberikan pada ibu hamil.

#### **D. Manfaat Penulisan**

##### **1. Manfaat Teoretis**

Penulisan laporan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana untuk menambah wawasan bagi mahasiswa dalam pelaksanaan asuhan kebidanan. Selain itu dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan studi pustaka yang berhubungan dengan kehamilan.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Penulis**

Dapat mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan selama perkuliahan pada pelaksanaan asuhan kebidanan kehamilan dengan nyeri punggung bawah melalui prenatal gentle yoga dan kompres hangat.

###### **b. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan laporan ini dapat digunakan sebagai acuan untuk menilai mahasiswa dalam mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan selama perkuliahan pada pelaksanaan asuhan kebidanan kehamilan dengan nyeri punggung bawah melalui prenatal gentle yoga dan kompres hangat.

###### **c. Bagi Lahan Praktik**

Dapat dijadikan gambaran informasi sebagai acuan untuk mempertahankan dan meningkatkan mutu pelayanan dalam asuhan kebidanan kehamilan dengan nyeri punggung bawah melalui prenatal gentle yoga dan kompres hangat.