

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan provinsi Jawa Barat tahun 2022 jumlah Ibu hamil di Jawa Barat mencapai 902.935 orang (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2023). Kehamilan berlangsung selama 259 hari atau 37 minggu hingga 42 minggu. Selama masa kehamilan ini, wanita akan mengalami beberapa perubahan, baik secara fisik maupun mental (Armayanti *et al.*, 2023). Klasifikasi kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester ke-I berlangsung dalam 12 minggu, trimester ke-II dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester ke-III dari minggu ke-28 hingga minggu ke-42 (Janah, Kesumadewi and Dewi, 2023).

Prevelensi nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Adapun di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (Masruroh and Widyastuti, 2024). Beberapa masalah yang sering dialami ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 50% mengalami sering kencing, 15% keputihan, 30% perut kembung, 20% edema pada kaki, 10% kram pada kaki, 20% sakit kepala, 40% konstipasi, 50% *striae gravidarum*, 60% *hemoroid*, 60% sesak nafas, dan 70% mengalami nyeri punggung yang merupakan masalah terbesar pada ibu hamil. Nyeri punggung akan lebih terasa saat malam hari dan selama kehamilan trimester III. Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester I sebanyak 16,7% pada trimester II sebanyak 31,3% sedangkan pada trimester III sebanyak 53% (Janah, Kesumadewi and Dewi, 2023).

Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang. Hal ini dikarenakan oleh hormon progesteron dan relaksin yang menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang *kolumna spinal*. Kondisi tersebut menjadi salah

satu ketidaknyamanan dalam kehamilan. Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan juga dengan *lordosis* yang diakibatkan karena peningkatan berat uterus yang menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh (Wulandari, Ahadiyah and Ulya, 2020).

Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk jika tidak ditangani dengan baik. Apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar, dapat menyebabkan kesulitan untuk berdiri, duduk, bahkan mempengaruhi rutinitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka (Armayanti *et al.*, 2023). Nyeri punggung jika tidak segera diatasi dapat mengakibatkan nyeri punggung dalam jangka panjang dan nyeri punggung kronis yang akan sulit diobati atau disembuhkan. Dampak dari nyeri punggung kronis pada ibu hamil dapat mengganggu kualitas hidup ibu hamil seperti aktivitas sehari-hari, berjalan, latihan, kualitas tidur, stres, dan insomnia. Resiko nyeri punggung bawah pada kehamilan berikutnya sangat tinggi setelah ada riwayat pada kehamilan sebelumnya (Imam *et al.*, 2022).

Pemberdayaan perempuan yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan terapi non-farmakologis perlu dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III karena sederhana dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan serta dapat mengacu kepada pemberian asuhan sayang ibu. Salah satunya teknik komplementer yang dapat diterapkan antara lain terapi pijat (61,4%), akupresur (44,6%), relaksasi (42,6%), dan yoga (40,6%) (Armayanti *et al.*, 2023).

Olahraga yang dapat membantu ibu hamil merasakan kenyamanan saat kehamilan atau pun sampai proses melahirkan yaitu *prenatal yoga*. *Prenatal yoga* adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual. *Prenatal yoga* ini mencakup rileksasi, mengatur postur, olah napas, dan meditasi (Charla Bingan, 2019). Yoga dilakukan mulai umur kehamilan 28 minggu, membutuhkan ruangan yang nyaman dan pakaian yang sesuai, minum yang cukup baik sebelum, selama, dan setelah melakukan yoga. Melakukan yoga 2x seminggu secara teratur, melakukan

pemanasan dan pendinginan, tidak menahan nafas selama latihan, hentikan bila timbul keluhan (Fitriana, 2019).

Terdapat penelitian yang mendukung seperti dalam jurnal tentang pengaruh *prenatal* yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di di Griya Sehat Bidan Siska. Hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum melakukan *prenatal* yoga yaitu 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 10 responden (50%) dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 responden (30%) dan 7-9 (nyeri berat) sejumlah 4 responden (20%). Pengukuran sesudah melakukan *prenatal* yoga 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 12 responden (60%), dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 responden, (30%) dan 7-9 (nyeri berat) sejumlah 2 responden (10%). Hasil uji statistic *spearman rank* diperoleh *p-value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *prenatal* yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. (Rosita, Siskana., 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Barat, (2022) jumlah ibu hamil di Kabupaten Cirebon mencapai 36.905 orang dan data ibu hamil dari Puskesmas Kaliwedi tahun (2023) berjumlah 651 orang. Upaya Puskesmas Kaliwedi dalam mengurangi nyeri punggung bagian bawah yaitu dengan melakukan program kelas ibu hamil yang dilaksanakan setiap bulan, Namun penerapan *prenatal* yoga belum pernah dilakukan. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan kehamilan dengan nyeri punggung bagian bawah melalui pemberdayaan Perempuan berupa *prenatal* yoga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis merumuskan masalah sebagai berikut “Asuhan Kebidanan Pada Ny. P Dengan Nyeri Punggung Bawah Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa *Prenatal* Yoga Di UPTD Puskesmas Poned Kaliwedi Kabupaten Cirebon?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu melakukan asuhan kebidanan pada Ibu hamil dengan nyeri punggung bawah melalui pemberdayaan perempuan berupa *prenatal yoga*.

2. Tujuan Khusus

Setelah melakukan asuhan kebidanan kehamilan penulis:

- a. Mampu melakukan pengkajian data subjektif pada kasus Ny. P usia 30 tahun G₃P₂A₀ dengan nyeri punggung bawah di UPTD Puskesmas Kaliwedi Kabupaten Cirebon.
- b. Mampu melakukan pengkajian data objektif pada kasus Ny. P usia 30 tahun G₃P₂A₀ dengan nyeri punggung bawah di UPTD Puskesmas Kaliwedi Kabupaten Cirebon.
- c. Mampu menegakkan analisis pada kasus Ny. P usia 30 tahun G₃P₂A₀ dengan nyeri punggung bawah di UPTD Puskesmas Kaliwedi Kabupaten Cirebon.
- d. Mampu melakukan penatalaksanaan pada kasus Ny. P usia 30 tahun G₃P₂A₀ dengan nyeri punggung bawah di UPTD Puskesmas Kaliwedi Kabupaten Cirebon.
- e. Mampu melakukan evaluasi pada kasus Ny. P usia 30 tahun G₃P₂A₀ dengan nyeri punggung bawah di UPTD Puskesmas Kaliwedi Kabupaten Cirebon.
- f. Mampu menganalisis kesenjangan pada kasus Ny. P usia 30 tahun G₃P₂A₀ dengan nyeri punggung bawah di UPTD Puskesmas Kaliwedi Kabupaten Cirebon.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoretis

Penulisan laporan ini diharapkan dapat dijadikan landasan pengembangan pengetahuan mengenai asuhan kebidanan kehamilan untuk

mengurangi ketidaknyamanan di trimester III yaitu nyeri punggung melalui *prenatal* yoga.

2. Manfaat Praktis

Dapat menjadi masukan dan pertimbangan dalam upaya meningkatkan pelayanan kebidanan khususnya dalam pemberian asuhan kebidanan kehamilan sesuai dengan kebutuhan serta dapat meminimalisir ketidaknyamanan trimester III melalui pemberdayaan perempuan berupa *prenatal* yoga pada Ny. P usia 30 tahun G₃P₂A₀ dengan nyeri punggung bawah di UPTD Puskesmas Kaliwedi Kabupaten Cirebon.