

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Komplikasi kehamilan dapat terjadi di tahapan manapun, mulai dari fertilisasi hingga kelahiran. Diagnosis awal faktor risiko untuk komplikasi atau awal serangan komplikasi akan mengarah pada awal pengobatan dan mencegah bahaya pada ibu ataupun janin. Pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan merupakan hal yang penting untuk diketahui oleh masyarakat, khususnya ibu hamil untuk menurunkan angka kematian ibu. Tindakan atau upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu terhadap bahaya kehamilan adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan (Nabila et al. 2021).

Menurut Purnamasari (2019) Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester II dan III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri punggung, di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum. Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester II dan III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh *International Society for The Study of Pain* sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan (Purnamasari 2019).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terjadi karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya (Fitriana 2019).

Pemberdayaan perempuan yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Ada beberapa terapi non farmakologis yang terbukti mampu dan efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu kompres hangat dan *prenatal gentle* yoga (Resmi et al. 2019).

*Prenatal gentle* yoga merupakan salah satu alternatif non farmakologis yang dapat diupayakan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Adapun manfaat *prenatal* yoga ialah melatih otot-otot dasar panggul ibu agar lebih kuat dan elastis selama kehamilan. Melakukan postur-postur restoratif dan relaksasi dalam yoga juga membantu menyeimbangkan tubuh ketika lelah maupun stress sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan (Dewi & Febriyanti 2022).

Berdasarkan penelitian Mardiyanti dan Anggasari (2021) didapatkan hasil bahwa sebelum intervensi yoga, beberapa responden yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 5 orang, sedang 23 orang, dan berat 2 orang. Setelah mendapatkan intervensi yoga secara teratur 2 kali dalam seminggu, terjadi penurunan tingkat nyeri yang dialami responden. Setelah dilakukan *prenatal gentle* yoga responden yang mengalami nyeri ringan 21 orang, sedang 9 orang dan berat tidak ada.

Penelitian Nurhidayah (2020) sitasi Nurhidayah dan Risnah (2022) tentang *Prenatal Gentle* Yoga efektif terhadap kestabilan darah sistol pada ibu hamil, dengan menunjukkan bahwa *Prenatal Gentle* Yoga memiliki efek yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistol, denyut jantung janin dan kecemasan. *Prenatal Gentle* Yoga memperbaiki aliran darah, mengoptimalkan penyerapan oksigen dan nutrisi, serta memperkuat otot paru-paru untuk menarik oksigen agar disebarkan dan diserap oleh seluruh tubuh. Yoga selama kehamilan membantu ibu berfokus pada proses persalinan, menyiapkan diri untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi. Salah satu *issue* teridentifikasi di masyarakat khususnya ibu hamil adalah pentingnya peningkatan kemampuan pernapasan melalui *prenatal gentle* yoga

persendian ibu lebih lentur dan pikiran lebih tenang. Asuhan ini bertujuan untuk mengetahui manfaat penatalaksanaan yoga hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan mengajarkan ibu hamil gerakan yoga hamil yang dapat meringankan rasa nyeri punggung bawah dan memberikan KIE tentang ketidaknyamanan kehamilan, serta memberitahu kepada ibu cara mengatasi nyeri punggung, dengan melakukan latihan senam hamil.

Selain *prenatal gentle* yoga, kompres hangat juga terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat dapat dilakukan menggunakan handuk hangat basah dan diletakkan di punggung bawah yang terasa nyeri. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah, mempengaruhi oksigenisasi jaringan dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasi, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri (Selvia 2019). Selain melakukan *prenatal gentle* yoga, Ibu hamil juga diajarkan untuk melakukan kompres hangat, serta mengajarkan keluarga melakukan kompres hangat dan ikut andil dalam membantu ibu melakukan kompres hangat di bagian punggung yang terasa nyeri.

Berdasarkan data di Puskesmas Sindanglaut jumlah ibu hamil pada bulan Januari tahun 2024 sebanyak 52 orang. Pada data tersebut, sebanyak 20 orang ibu hamil mengalami *hyperemesis gravidarum* dan 16 ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung bagian bawah, didominasi oleh ibu hamil trimester II dan III. Langkah Puskesmas Sindanglaut untuk menangani ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bagian bawah ialah memberikan saran untuk kompres hangat, memperbaiki postur tubuh ketika duduk dan jangan berdiri terlalu lama. Di Puskesmas Sindanglaut memiliki kegiatan kelas ibu hamil setiap 1 bulan sekali di setiap desa, dimana kegiatan kelas ibu hamil ini diselipkan juga *prenatal* yoga. Sesuai dengan hasil *survei* wawancara bidan desa juga menyebutkan bahwa kegiatan kelas ibu hamil juga ditambah dengan kegiatan *prenatal* yoga untuk persiapan persalinan dan mengurangi ketidaknyamanan

pada ibu hamil trimester II-III. Kegiatan kelas Yoga ibu hamil terakhir dilaksanakan di Puskesmas Sindanglaut pada bulan Oktober 2023 dengan dihadiri kurang lebih sebanyak 8-10 ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan kehamilan dengan Nyeri Punggung Bagian Bawah Melalui Pemberdayaan 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 Penyusunan**

### **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 Ny. I G<sub>4</sub>P<sub>2</sub>A<sub>1</sub> usia 37 Tahun.
- b. Mampu melakukan pengkajian data objektif terfokus pada Ny. I G<sub>4</sub>P<sub>2</sub>A<sub>1</sub> usia 37 Tahun.
- c. Mampu menegakkan analisis secara tepat pada Ny. I G<sub>4</sub>P<sub>2</sub>A<sub>1</sub> usia 37 Tahun.
- d. Mampu melakukan penatalaksanaan secara tepat dan sesuai kebutuhan Ny. I G<sub>4</sub>P<sub>2</sub>A<sub>1</sub> usia 37 Tahun.
- e. Mampu melakukan evaluasi asuhan terkait pemberdayaan perempuan berupa *prenatal gentle* yoga dan kompres hangat.
- f. Mampu menganalisis kesenjangan pada asuhan yang diberikan pada Ny. I G<sub>4</sub>P<sub>2</sub>A<sub>1</sub> usia 37 Tahun.

## **D. Manfaat Penyusunan**

### **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.