

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketidaknyamanan ibu hamil pada trimester III hampir dirasakan oleh seluruh ibu hamil di dunia. Salah satu dari ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan permasalahan pada *muskuloskeletal* yang umum terjadi selama masa kehamilan. Perkiraan prevalensi nyeri punggung pada masa kehamilan menurut Halim, (2020) di Amerika Serikat, Eropa dan Afrika ialah mulai dari 30% sampai 78% sedangkan menurut Hamdiah, Tanuadike dan Sulfianti, (2020) prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri pada punggung di beberapa daerah di Indonesia, sampai saat ini telah mencapai angka 60-80% dan 70% ibu hamil diantaranya merasakan rasa nyeri pada punggung akibat adanya perubahan otot-otot di tulang punggung karena mengalami penarikan atau ketegangan pada daerah tersebut. Selain itu, 30% dari ibu hamil mengalami nyeri pada punggung akibat perubahan pada postur tubuh karena berat badan janin semakin bertambah terutama saat memasuki trimester III (Anggraini, Ni'amah dan Suwi'i, 2023).

Jumlah ibu hamil di Indonesia menurut Kemenkes RI, (2022) mencapai 5.256.483 orang. Sedangkan, pada tahun 2022 di Kabupaten Cirebon terdapat 36.905 ibu hamil dan keluhan yang sering disampaikan ibu hamil saat melakukan pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) adalah nyeri punggung, terutama saat memasuki trimester III (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2022). Nyeri punggung bawah umumnya bersifat fisiologis, namun dapat berubah menjadi patologis bila tidak diatasi dengan cara yang tepat. Kebanyakan ibu hamil sering tidak mengatasi nyeri punggung bawah yang dirasakan dan menganggap sebagai bagian normal dan tak terhindarkan dari kehamilan (Halim, 2020).

Dampak dari nyeri punggung yang tidak teratasi akan meningkatkan keluhannya setelah melahirkan dan dapat menjadi kronis sehingga lebih sulit untuk disembuhkan dan akan mengakibatkan keluhan nyeri punggung dalam jangka waktu yang panjang. Nyeri punggung pada ibu hamil juga dapat menimbulkan dampak negatif yang dapat mengganggu aktifitas fisik sehari-hari (Sulastri *et al.*, 2022).

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil yaitu dengan memperhatikan posisi tubuh saat beraktivitas seperti mengangkat benda, posisi duduk, berdiri tidak terlalu lama, posisi tidur yang benar dan senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil terutama pada saat trimester III. Senam hamil ini merupakan olahraga bagi ibu hamil dengan bertujuan untuk melatih elastisitas otot dan ligamen yang berada pada panggul supaya dapat mengurangi ketegangan pada otot (Baran *et al.*, 2022). Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Firdayani dan Rosita, (2020) senam hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Isah Mita Mulyanti dan Putri Ramadhena, (2023) sebanyak 22 ibu (100%) mengalami ketidaknyamanan pada trimester III dan terdapat penurunan ketidaknyamanan hingga 90,9%. Sehingga, dapat diketahui bahwa senam hamil berpengaruh terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Pada penelitian yang telah dilakukan di Turki juga menyatakan bahwa senam hamil dapat menurunkan prevalensi gejala dari ketidaknyamanan kehamilan trimester III serta dapat menangani kekhawatiran ibu yang dirasakan menjelang persalinan (Simsek Sahin dan Can Gürkan, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 7 ibu hamil trimester III di Puskesmas PONED Karangsembung, semuanya mengalami nyeri punggung dan belum mengetahui bahwa senam hamil dapat mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Puskesmas sudah menjalankan program berupa kelas ibu hamil, namun belum menerapkan senam hamil terutama sebagai cara untuk mengatasi keluhan nyeri punggung. Berdasarkan uraian tersebut, hal ini

melatarbelakangi penulis untuk melakukan asuhan kebidanan kehamilan di UPTD Puskesmas PONEK Karangsembung tahun 2024 sebagai bentuk dari mengimplementasikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan pemberdayaan melalui senam hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah asuhan kebidanan pada Ny. R melalui pemberdayaan melalui senam hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III yang telah dilakukan di UPTD Puskesmas PONEK Karangsembung Kabupaten Cirebon Tahun 2024?

C. Tujuan Penyusunan Laporan Tugas Akhir

1. Tujuan Umum

Melakukan asuhan kebidanan pada Ny. R melalui pemberdayaan dengan senam hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III di UPTD Puskesmas PONEK Karangsembung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian data subjektif pada Ny. R.
- b. Mampu melakukan pengkajian data objektif secara terfokus pada Ny. R.
- c. Mampu membuat analisis berdasarkan data subjektif dan objektif pada Ny. R.
- d. Mampu memberikan penatalaksanaan berdasarkan analisis yang telah ditentukan melalui pemberdayaan ibu dengan senam hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan pada Ny. R.
- e. Mampu melakukan evaluasi pada Ny. R dan keluarga melalui pemberdayaan dengan senam hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan trimester III.
- f. Mampu menganalisis kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.

D. Manfaat Penyusunan Laporan Tugas Akhir

1. Manfaat Teoretis

Penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan landasan pengembangan pengetahuan mengenai manfaat senam hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III dan dapat berguna bagi penelitian selanjutnya sebagai pembandingan.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari pemberdayaan ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dan masukan sebagai upaya meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan yaitu pelayanan ANC untuk menangani ketidaknyamanan pada trimester III yang dirasakan ibu hamil.