

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilitas atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Masa kehamilan dimulai dari masa konsepsi sampai lahirnya bayi, usia kehamilan normal adalah 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan lebih 7 hari terhitung dari hari pertama haid. Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri sejak masa konsepsi dan berakhir pada saat persalinan.(Abdullah et al. 2024)

Kematian ibu didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau insidental. AKI adalah semua kematian dalam ruang lingkup tersebut di setiap 100.000 kelahiran hidup. Selain untuk menilai program kesehatan ibu, indikator ini juga mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitivitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2020 dari 390 menjadi 189 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini hampir mencapai target RPJMN 2024 sebesar 183 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, masih diperlukan upaya dalam percepatan penurunan AKI untuk mencapai target SGDs yaitu sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030.(Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, and Marni Br. Karo 2019)

Menurut laporan data kesehatan Jawa Barat tercatat sebanyak 36.845 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kesehatan dengan jumlah kunjungan K1 119.7 %, K2 117%, Dan K6 110.4%. (Dinkes Provinsi Jawa Barat 2023) Sedangkan Berdasarkan data terbaru dari Puskesmas Plumbon tahun 2024

jumlah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di wilayah kerja Puskesmas Plumbon yang tersebar di 10 Desa yaitu berjumlah 979 orang dan pada tahun 2023 tercatat sebanyak 903 ibu hamil. hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi kenaikan angka kehamilan di wilayah kerja puskesmas plumbon pada tahun 2024.(Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon 2023)

Kenyamanan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dapat berbentuk kenyamanan fisik dan kenyamanan psikis. Perubahan ini sebagai bentuk adaptasi dari kondisi tidak hamil ke kondisi kehamilan yang secara fisiologis dan psikis dirasakan pada saat hamil. Perubahan fisiologis mulai dialami ibu hamil setelah konsepsi dan mempengaruhi setiap sistem organ dalam tubuh wanita yang hamil akan mengalami proses alamiah pada dirinya. Keadaan hamil ini akan menimbulkan terjadinya perubahan-perubahan yang fisiologis baik dari segi mental, psikologis dan fisiknya. Adanya perubahan ini akan menimbulkan rasa yang tidak nyaman pada diri ibu hamil seperti terjadinya perubahan pola eliminasi bisa berupa diantaranya sering buang air kecil (50%), keputihan (15%), konstipasi (40%), perut kembung (30%), bengkak pada kaki (20%), kram pada kaki (10%), sakit kepala (20%), striae gravidarum (50%), hemoroid (60%), sesak nafas (60%) dan sakit punggung (70%) Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil. Dengan keadaan tersebut maka diperlukan Asuhan ibu hamil yang bisa meminimalisai intervensi, sehingga akan terjaga kehamilannya agar tetap dalam proses alamiah dan berjalan secara normal.(Rufaindah 2024).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil Trimester III selama masa kehamilan. Nyeri punggung yang terjadi pada kehamilan trimester III seiring dengan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat tubuh lebih condong ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih kebelakang, tulang punggung bagian bawah pun

lebih melengkung (lordosis) serta otot-otot tulang belakang memendek. Gejala nyeri punggung ini juga terjadi karena peningkatan hormon yang diproduksi selama kehamilan akan membuat persendian tulang panggul (simfisis pubis, sakroiliaka dan sakrokosigeal) merenggang sebagai persiapan proses melahirkan, keadaan ini menyebabkan ketegangan pada otot punggung dan paha. Hal ini dapat mempertinggi resiko terjadinya nyeri (Nur, Agustin, and Rihardhini 2023)

Banyak alternatif yang dapat dilakukan untuk penanganan nyeri punggung pada kehamilan baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Namun pengobatan secara farmakologis dilaporkan memiliki banyak dampak tidak baik bagi kehamilan seperti pemberian *Non-Steoidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) dilarang pada trimester ketiga kehamilan serta pemberian opioid dianggap tidak aman bagi ibu hamil. Oleh sebab itu banyak metode non-farmakologis yang ditemukan lebih efektif dan dikembangkan untuk mengatasi masalah ini seperti latihan prenatal yoga. Simanjuntak and Sorong (2022).

Yoga adalah cara yang ideal untuk tetap bugar selama kehamilan karena hampir semua pose yoga dapat dengan mudah dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan saat hamil serta kemampuan wanita saat hamil, yoga membantu membangun kekuatan otot dan fleksibilitas, dan mengajar wanita hamil untuk mendengarkan tubuhnya sendiri. Prenatal yoga yang diberikan pada ibu hamil ini bertujuan untuk menghadapi keluhan-keluhan yang diakibatkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan. Yoga adalah suatu ilmu yang menjelaskan tentang adanya keterkaitan Hubungan dari segi mental, fisik serta spiritual dalam usaha untuk meningkatkan kesehatan yang menyeluruh dengan prinsip menggunakan pernafasan dengan benar dan berbagai macam postur tubuh. Efek positif dari senam yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil, dengan melakukan gerakan dari senam yoga akan dapat mengurangi stress, kecemasan dan rasa sakit pinggang sepanjang kehamilan dari hamil trimester pertama sampai trimester 3, senam yoga dapat juga mengurangi rasa sakit saat persalinan dan dapat memperpendek waktu persalinan kala 2 (Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, and Marni Br. Karo 2019)

Menurut *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa diperkirakan setengah ibu hamil di dunia mengalami nyeri punggung . Nyeri pada punggung bawah merupakan masalah muskuloskeletal yang umum selama kehamilan dengan prevalensi ibu hamil di Indonesia adalah 4,8%, sedangkan untuk wilayah Jawa Barat adalah 5,3%. (Nurlitawati, Aulya, and Widowati 2022).

Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70%. (Katopis dkk, 2011). Sejumlah besar studi tentang epidemiologi nyeri punggung bawah saat kehamilan berkisar dari 25% hingga 90%, dengan sebagian besar studi memperkirakan bahwa 50% wanita hamil akan menderita nyeri punggung bawah. (Ilmiah et al. n.d.)

Menurut hasil penelitian (Holden et al. 2019) menunjukkan bahwa wanita hamil yang mengikuti program prenatal yoga mengalami penurunan signifikan dalam keluhan nyeri punggung . dan menurut penelitian (Simanjuntak and Sorong 2022) menunjukkan bahwa intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil mengalami penurunan setelah diberikan prenatal yoga. Sebelum diberikan prenatal yoga, maksimal skor nyeri yang dirasakan ibu adalah 6 dan menurun menjadi 3 setelah ibu diberikan prenatal yoga dengan selisih rata-rata 1.9 dan $p\text{-value} < 0,001$ yang artinya ada pengaruh pemberian prenatal yoga terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa keluhan nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang paling banyak terdapat pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan kasus Laporan Tugas Akhir dengan judul “Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Penerapan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Plumbon”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masih banyak masalah ketidaknyamanan nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil Trimester III ,

maka penulis merumuskan “Asuhan Kebidanan Kehamilan Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa Penerapan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Plumbon” dengan pedoman standar asuhan kebidanan

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk memberi asuhan kenyamanan pada ibu hamil dengan melakukan prenatal yoga

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian data subjektif pada ibu hamil dengan nyeri punggung di Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon.
- b. Mampu melakukan pengkajian data objektif pada ibu hamil dengan nyeri punggung di Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon.
- c. Mampu menegakkan analisis pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah di Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon.
- d. Mampu melakukan penatalaksanaan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah di Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan Laporan tugas akhir ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi perkembangan ilmu kebidanan dan pengetahuan bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya jurusan Kebidanan, khususnya dalam pemberian asuhan kebidanan pada ibu hamil TM III dengan nyeri punggung menggunakan senam yoga.

2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan pengetahuan bagi bidan dan khususnya ibu hamil terhadap pentingnya mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi dalam kehamilan.