

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional sitasi Ekasari dan Natalia, (2019) kehamilan terjadi akibat bertemunya spermatozoa dan ovum (sel telur) yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Klasifikasi kehamilan dibagi menjadi tiga yaitu trimester I (0-12 Minggu), trimester II (13-27 Minggu) dan trimester III (28-42 Minggu).

Menurut Fauziah, Sanjaya and Novianasari (2020) selama masa kehamilan banyak terjadi perubahan baik pada fisik maupun psikologis ibu yang disesuaikan dengan masa trimester kehamilan. Semakin bertambahnya usia kehamilan maka keluhan yang akan dirasakan oleh ibu bermacam-macam. Keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil trimester ketiga yaitu nyeri punggung, sering berkemih, tidak bisa tidur, konstipasi, *braxton hicks*, kram kaki atau oedema dan sebagainya.

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester ketiga. Biasanya pada daerah lumbosakralis. Postur tubuh pada ibu hamil berubah secara bertahap. Disebabkan janin didalam perut semakin membesar sehingga mengompensasi penambahan berat badan, bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang lebih melengkung sedangkan, tulang belakang lebih lentur yang mengakibatkan nyeri punggung. Postur tubuh yang kurang baik bisa juga karena selama melakukan aktivitas sehari-hari ternyata kurang tepat misalnya bagaimana cara menjaga postur tubuh ketika duduk, berdiri, tidur dan berbaring, serta mengangkat benda (Hutomo *et al.*, 2022)

Menurut Masruroh dan Widyastuti, (2024) Nyeri punggung di Indonesia lebih sering di jumpai pada ibu hamil usia 30 tahun dengan prevalensi mencapai 49%. 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung mengatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut, tetapi hanya 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan. Prevalensi 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 dilaporkan 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III.

Dari data rekam medis ibu hamil trimester 3 yang pernah melakukan pemeriksaan antenatal di Puskesmas Kaliwedi yang mencakup 9 desa di kecamatan Kaliwedi yaitu berjumlah 84 orang ibu hamil dengan 48 ibu hamil dengan resiko tinggi dan 36 ibu hamil dengan kondisi normal. Adapun resiko yang paling banyak adalah ibu hamil dengan faktor resiko umur berjumlah 14, riwayat bedah sesar 9, hipertensi dalam kehamilan 7, riwayat abortus 6, dan 12 ibu hamil dengan resiko grandemulti, resiko jarak kehamilan >10 tahun dan <2 tahun, dengan HbsAg, penyakit jantung dan ambein. Sedangkan, ibu hamil yang tidak berisiko paling banyak mengalami keluhan sakit pinggang, kesemutan, dan perut kenceng-kenceng. Selain dari data rekam medis, jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan kontak langsung dengan penulis yaitu berjumlah 10 ibu hamil. Sebagian besar tidak dilakukan intervensi lanjut untuk menangani keluhan nyeri punggung.

Puskesmas Kaliwedi sudah memberikan upaya tersendiri dalam penanganan ibu hamil dengan resiko tinggi. Tetapi, untuk kasus-kasus fisiologis seperti keluhan nyeri punggung masih kurang menjadi perhatian dalam penanganannya. Bidan hanya memberikan edukasi bagaimana cara menjaga postur tubuh selama beraktivitas agar keluhan nyeri punggung dapat berkurang tidak dilakukan intervensi khusus menangani nyeri punggung. Dan edukasi ini diberikan ketika pasien melakukan pemeriksaan di puskesmas.

Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang dapat mengganggu aktifitas ibu hamil secara normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi (Trisnawati *et al.*, 2023)

Upaya dalam menurunkan rasa nyeri punggung dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis adalah dengan prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari India. Selain untuk melatih fisik juga sebagai sarana

spiritual untuk meningkatkan kepercayaan diri dan manajemen stres. Ketika melakukan prenatal yoga otot-otot sekitar panggul dibuat lebih kuat dan elastis sehingga peredaran darah menjadi lancar. Rasa nyeri panggul dan punggung selama kehamilan berkurang serta memperlancar proses persalinan (Fauziyah, Sanjaya dan Novianasari, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah, Sanjaya dan Novianasari, (2020) menyimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dilihat hasil perubahan skala sebelum dengan sesudah dilakukan prenatal yoga, dengan hasil *post test* yang mengalami penurunan *p-value* =0,003 dan nilai *mean* yaitu 0,367. Maka prenatal yoga sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung. Selain itu, peneliti lain oleh Purwandari, Lontaan dan Daud, (2024) setelah dilakukan uji statistik dengan uji *Wilcoxon* hasilnya menunjukkan *p-value* 0,00 ( $\alpha= 0,05$ ) artinya ada perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga, sehingga dapat disimpulkan prenatal yoga efektif terhadap nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri Julin Tomohon tahun 2024.

Berdasarkan permasalahan diatas, nyeri punggung sering timbul pada usia kehamilan trimester ketiga yang disebabkan oleh perubahan uterus yang semakin membesar seiring bertambahnya usia kehamilan membuat *ligament*, otot-otot dan serabut saraf yang ada pada punggung menjadi teregang sehingga beban tarikan tulang punggung ke arah depan semakin bertambah yang menyebabkan nyeri punggung. Selain itu, perubahan uterus juga mempengaruhi postur tubuh ibu hamil dalam menjalani aktivitas. Postur tubuh yang kurang baik juga akan meningkatkan rasa nyeri pada punggung. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kepada ibu hamil trimester ketiga (36-37 minggu) tanpa ada kontraindikasi dalam kehamilan yang mengalami keluhan nyeri punggung dan memperbaiki postur tubuh melalui pemberdayaan perempuan berupa senam yoga di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kaliwedi. Penulis memilih senam yoga karena bermanfaat dalam menjaga elastisitas, relaksasi dan kekuatan ligament serta otot-otot yang ada

disekitar panggul. Senam yoga juga mengajarkan bagaimana cara menjaga postur tubuh selama kehamilan sehingga dapat mengurangi tekanan berlebih pada tulang belakang. Selain itu, senam yoga juga bermanfaat untuk psikologis dengan mengajarkan teknik relaksasi pernapasan yang dapat membuat tubuh ibu hamil menjadi lebih rileks dan nyaman. Jadi, yoga tidak hanya berfokus pada fisik tetapi juga bermanfaat dalam sisi psikologis sehingga senam yoga memberikan manfaat yang lebih luas.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merumuskan masalah sebagai berikut: "Bagaimanakah Asuhan Kebidanan pada Ny. A 26 Tahun Usia Kehamilan 36-37 Minggu G1P0A0 dengan Nyeri Punggung Tanpa Ada Komplikasi Selama Kehamilan Seperti Riwayat Penyakit Jantung, Asma, Ginjal, Perdarahan/abortus, Gemeli, Anemia dan Serviks *Incompeten* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kaliwedi Kabupaten Cirebon?"

## **C. Tujuan Penyusunan Laporan**

### **1. Tujuan Umum**

Mahasiswa mampu melaksanakan asuhan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung melalui pemberdayaan perempuan berupa prenatal yoga.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mampu melakukan pengkajian data subjektif pada Ny. A 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan 36-37 Minggu dengan ketidaknyamanan trimester 3 nyeri punggung
- b. Mampu melakukan pengkajian data objektif pada Ny. A 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan 36-37 Minggu dengan ketidaknyamanan trimester 3 nyeri punggung
- c. Mampu menegakkan analisis berdasarkan pengkajian data Subjektif dan Objektif pada Ny. A 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan 36-37 Minggu dengan ketidaknyamanan trimester 3 nyeri punggung

- d. Mampu melakukan penatalaksanaan berdasarkan analisis pada Ny. A 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan 36-37 Minggu dengan ketidaknyamanan trimester 3 nyeri punggung
- e. Mampu melakukan analisis antara kesenjangan teori dengan kenyataan dilahan praktik
- f. Mampu memberikan pemberdayaan berupa prenatal yoga untuk mengurangi tingkat nyeri punggung

#### **D. Manfaat Penyusunan Laporan**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta keterampilan, khususnya pada asuhan kebidanan kehamilan dengan mengatasi nyeri punggung.

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

###### **a. Untuk lahan praktik**

Dapat meningkatkan kualitas asuhan kebidanan serta dapat menjadi bahan masukan bagi lahan praktik dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan dan pelaksanaan asuhan kebidanan pada kehamilan dengan mencegah dan mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

###### **b. Untuk mahasiswa**

Mahasiswa mampu mengaplikasikan mata kuliah asuhan kebidanan pada kehamilan khususnya pada kasus ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung

###### **c. Untuk institusi pendidikan**

Dapat menjadi sumber dan referensi untuk penelitian atau pembuatan laporan berikutnya khususnya pada kasus ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung.