

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alami yang dialami oleh wanita, dimulai dari pertemuan sel telur dan sperma yang kemudian berkembang menjadi janin di dalam rahim, dan berakhir dengan proses kelahiran (Prananingrum, 2022). Proses kehamilan ini berlangsung selama kurang lebih 9 bulan 7 hari atau 280 hari, dihitung dari hari pertama haid terakhir. Selama masa kehamilan, terdapat tiga tahap penting yang dikenal sebagai trimester, yaitu trimester pertama, kedua, dan ketiga (Purnamasari & Widyawati, 2019). Menurut Astuti (2017) Selama hamil ibu mengalami perubahan yang cukup signifikan hampir di seluruh area tubuhnya. Perubahan pada tubuh ibu berfungsi untuk mendukung pertumbuhan janin, mempersiapkan tubuh untuk persalinan, dan memenuhi kebutuhan metabolisme yang meningkat. Perubahan fisiologis ini meliputi peningkatan berat badan, pembesaran perut, dan pembengkakan pada beberapa bagian tubuh akibat peningkatan sirkulasi darah dan retensi cairan. Perubahan ini memungkinkan tubuh ibu menampung dan mendukung pertumbuhan janin yang semakin besar, serta mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan yang akan datang (Himawati & Arifah, 2023).

Beberapa perubahan besar selama kehamilan dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah biasanya terjadi pada akhir trimester pertama dan memuncak antara umur kehamilan 24 minggu dan 36 minggu (Syalfina et al., 2022). Sebanyak 60% wanita hamil mengalami nyeri punggung. Constance (2009) sitasi Gustiani et al., (2024) mengatakan bahwa ada dua tipe nyeri punggung bawah yang terjadi selama masa kehamilan 1) Nyeri bagian tulang lumbar, nyeri ini muncul di bagian sekitar tulang belakang lumbal serta atas sakrum, 2) Nyeri panggu umum terjadi selama kehamilan, nyeri ini digambarkan nyeri yang dalam, menusuk, unilateral atau bilateral, dapat berulang dan nyeri berkelanjutan, menunjukkan antara puncak iliaka posterior

dan lipatan gluteal, kemungkinan menyebar ke paha posterolateral, ke lutut dan betis, tapi tidak ke kaki.

Pada trimester ketiga kehamilan, sistem muskuloskeletal mengalami perubahan, yaitu pemendekan otot abdomen akibat pembesaran rahim. Perubahan ini menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan, sehingga terjadi ketidakseimbangan otot di sekitar panggul dan punggung bawah. Akibatnya, ketegangan ligamen dan lordosis pada lumbal dapat menyebabkan rasa sakit pada punggung bawah ibu (Purnamasari & Widyawati, 2019). Ketika postur tubuh ibu tidak baik, kurang terbiasa menerapkan postur ideal, atau tidak rutin berolahraga, kondisi ini dapat memperburuk kesehatan ibu hamil. Ketidaknyamanan ini memberikan beban tambahan pada wanita hamil dan berdampak negatif pada kualitas hidup serta fungsi sehari-hari mereka.

Dampak tersebut meliputi gangguan tidur, masalah dalam kehidupan sosial dan seksual, penurunan kapasitas kerja, serta peningkatan stres psikologis. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan pada tulang dan otot cenderung tidak melakukan olahraga secara teratur selama masa kehamilan (Wuriani & Nurwati, 2024).

Beberapa ibu hamil yang mengalami sakit punggung sering menganggapnya sebagai gejala normal kehamilan dan tidak mengambil tindakan untuk mengatasinya. Namun, kondisi ini dapat menyebabkan kecacatan dan menurunkan kualitas hidup. Jika tidak diobati, sakit punggung saat hamil dapat memerlukan pembedahan dan berdampak buruk pada kehamilan berikutnya. Nyeri selama kehamilan tidak hanya mempengaruhi kesehatan ibu, tetapi juga dapat berdampak pada proses kelahiran (Omoke et al., 2021). Nyeri dapat membatasi gerak ibu saat melahirkan, sehingga mengurangi kemampuan untuk mengambil posisi yang nyaman atau tetap aktif. Hal ini dapat meningkatkan risiko intervensi medis, seperti operasi caesar atau induksi dini, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat intervensi yang lebih tinggi (Brown & Johnston, 2013).

Lebih dari 60% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung (Alfiyani et al., 2024; Casagrande et al., 2015). Berdasarkan studi pendahuluan yang

dilakukan penulis di Puskesmas Watubelah, dari 40 pasien, terdapat 9 orang yang mengalami nyeri punggung pada kehamilan.

Keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil memerlukan penanganan yang tepat untuk meminimalkan risiko bagi ibu dan janin. Upaya pengurangan nyeri dapat dilakukan melalui dua pendekatan farmakologis dan non-farmakologis (Amalia et al., 2020). Metode farmakologis melibatkan pemberian obat seperti antiinflamasi non-steroid (NSAID), analgesik, atau relaksan otot, yang meskipun efektif dalam meredakan nyeri dengan cepat, berpotensi menimbulkan efek samping seperti gangguan perkembangan janin atau kelahiran prematur, sehingga harus diawasi ketat oleh tenaga medis (Pratama et al., 2020). Sebagai alternatif, terapi non-farmakologis lebih aman dan direkomendasikan sebagai lini pertama, mencakup terapi manual seperti pijat khusus ibu hamil dan latihan mobilisasi seperti yoga untuk memperbaiki postur tubuh, akupunktur atau akupresur untuk mengurangi ketegangan otot, serta teknik relaksasi seperti peregangan atau kompres hangat untuk meningkatkan sirkulasi darah. Meskipun terapi farmakologis dapat memberikan pereda gejala yang lebih cepat, pendekatan non-farmakologis memiliki keunggulan dalam hal keamanan jangka panjang. Oleh karena itu, kombinasi kedua metode dapat dipertimbangkan sesuai kondisi ibu, dengan prioritas pada intervensi alami yang minim risiko, dan konsultasi dengan dokter atau bidan sangat diperlukan untuk menentukan protokol terbaik (Wulandari et al., 2021).

Keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan. Menurut Fitriani, (2018), satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Teknik yang digunakan pada saat yoga membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran dan kepribadian yang berbeda sehingga penggunaannya penuh dengan energi, kekuatan dan kejelasan tujuan hidup (Rahmawati et al., 2021).

Selain prenatal yoga, metode non farmakologi lain untuk meredakan nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah dengan kompres hangat. Menurut Putri et al., (2023), Pemberian kompres hangat merupakan cara yang baik dalam

menurunkan atau meredakan nyeri. Rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat memperlancar peredaran darah dan meredakan nyeri.

Dapat disimpulkan bahwa banyak langkah yang dapat dilakukan untuk ibu meredakan nyeri punggung bawah dan langkah-langkah tersebut dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Maka dari itu penulis ingin memfasilitasi ibu untuk melakukan latihan prenatal yoga dan penerapan kompres hangat, agar dapat menerapkan latihan mandiri sebagai salah satu upaya pemberdayaan ibu untuk mengatasi nyeri punggung bawah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan kehamilan dengan ketidaknyamanan nyeri punggung dengan menerapkan terapi komplementer berupa prenatal yoga dan kompres hangat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diambil rumusan masalah dalam kasus ini adalah “Bagaimana asuhan kebidanan kehamilan pada Ny. A dengan nyeri punggung melalui terapi komplementer berupa prenatal yoga dan kompres hangat di UPTD Puskesmas Watubelah?”

C. Tujuan Penyusunan

1. Tujuan Umum

Penyusunan LTA ini bertujuan untuk melaksanakan Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Nyeri Punggung Melalui Terapi Komplementer Berupa Prenatal Yoga dan Kompres Hangat di UPTD Puskesmas Watubelah dengan pendekatan manajemen kebidanan serta menggunakan metode pendokumentasian Subjektif, Objektif, Assasment, Planning (SOAP).

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian data subjektif terfokus pada Ny. A dengan nyeri punggung melalui terapi komplementer berupa prenatal yoga dan kompres hangat di UPTD Puskesmas Watubelah.

- b. Mampu melakukan pengkajian data objektif terfokus pada Ny. A dengan nyeri punggung melalui terapi komplementer berupa prenatal yoga dan kompres hangat di UPTD Puskesmas Watubelah
- c. Mampu menegakkan analisis pada Ny. A dengan nyeri punggung melalui terapi komplementer berupa prenatal yoga dan kompres hangat di UPTD Puskesmas Watubelah
- d. Mampu melakukan penatalaksanaan secara tepat dan sesuai kebutuhan pada Ny. A dengan nyeri punggung melalui terapi komplementer berupa prenatal yoga dan kompres hangat di UPTD Puskesmas Watubelah

D. Manfaat Penyusunan

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan kajian dan referensi terhadap materi Asuhan Kebidanan bagi mahasiswa dalam melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil Trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung, serta dapat melaksanakan materi yang telah diberikan selama proses perkuliahan serta mampu memberikan asuhan kebidanan yang bermutu dan berkualitas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi penulis

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan dalam menerapkan teori dan praktik asuhan kebidanan, sehingga dapat menjadi bidan yang kompeten dan profesional dalam memberikan asuhan kebidanan kehamilan yang berkualitas.

b. Bagi lahan praktik

Sebagai bahan evaluasi pelaksanaan asuhan kebidanan kehamilan dan meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan, sehingga dapat memberikan pelayanan yang optimal pada ibu hamil.