

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mengalami penurunan secara nasional, dari 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup (Survei Penduduk Antar Sensus 2015) menjadi 189 kematian per 100.000 kelahiran hidup (Sensus 2020). Hasil ini menunjukkan penurunan yang signifikan, bahkan di bawah target tahun 2022 sebesar 205 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan data Notifikasi Kematian Perinatal (MPDN). Menurut (Winatasari, Lestari and Darmanto, 2014) Pada tahun 2021, Provinsi Jawa Barat mencatat 745 kasus kematian ibu atau 85,77 per 100.000 kelahiran hidup, meningkat 61 kasus dari tahun sebelumnya 684 kasus. Kemenkes RI, 2020 dalam (Nurhayati and Mulyanti, 2023) Jumlah kematian ibu di Kabupaten Cirebon.

Kehamilan merupakan rangkaian peristiwa yang diawali dengan bertemunya sperma dan sel telur, diikuti dengan menempelnya embrio pada dinding rahim, berkembangnya janin, dan terakhir lahirnya bayi. Kebanyakan kehamilan berlangsung selama 9 bulan dan 7 hari, atau 280 hari, sejak hari pertama menstruasi. (Widyastuti *et al.*, 2021).

Berlangsungnya kehamilan dapat membuat Ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikis akibat kehamilan yang dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan yang dialami pada setiap trimester kehamilan. Salah satu penyakit yang paling umum adalah sakit punggung. Nyeri ini sering dirasakan oleh wanita hamil dan dapat terjadi selama kehamilan, bahkan setelah melahirkan.

Nyeri punggung, edema, sering buang air kecil, sesak napas, spider veins, varises, wasir, insomnia, kontraksi *Braxton Hicks*, depresi, dan kram

otot adalah gejala yang paling umum yang dialami ibu hamil selama trimester III. Perubahan fisiologis dan anatomis yang terjadi selama

kehamilan menyebabkan nyeri punggung. Usia kehamilan, usia ibu, paritas, aktivitas sehari-hari, dan tingkat relaksasi tubuh, yang dapat membantu mengurangi nyeri, adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil di trimester III.

Menurut (Anggraini *et al.*, 2022) dalam penelitian sebagian besar menunjukkan bahwa 25% hingga 90% nyeri punggung berhubungan dengan kehamilan, dan sebagian besar penelitian 50 persen wanita hamil akan menderita sakit punggung, sepertiga dari mereka akan menderita sakit punggung parah, yang akan mempengaruhi kualitas hidup mereka. 80% wanita yang menderita nyeri punggung mengatakan bahwa kondisi ini memengaruhi aktivitas sehari-hari mereka, dan 10% dari mereka mengatakan bahwa mereka tidak dapat bekerja karena kondisi ini.

Kehamilan menyebabkan nyeri punggung bawah, dengan tingkat kejadian yang dilaporkan berkisar dari sekitar 50% di Inggris dan Skandinavia hingga hampir 70% di Australia. Lebih dari 50% wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan di Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Korea, dan Turki. Namun, di negara-negara non-Skandinavia seperti Amerika Utara dan Afrika, kejadiannya lebih tinggi, berkisar antara 21% hingga 89,9%. Menurut (Nafiah, Meilia² and Ulfa³, 2024) dalam Penelitian, sebagian besar ibu hamil yang berada di trimester III mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang terjadi pada malam hari dan selama trimester III Kehamilan. (Janah, Kesumadewi and Dewi, 2023)

Di Indonesia, nyeri punggung merupakan masalah kesehatan yang umum. Meskipun jumlah pasti orang yang mengalaminya tidak diketahui, diperkirakan 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung akibat perubahan pada otot punggung. Cedera ligamen akan semakin parah sehingga postur tubuh menjadi buruk, dan 30% nyeri punggung saat hamil disebabkan oleh kondisi tulang belakang yang tidak stabil (Muti Qurnia and Arum Dwi Anjani, 2024). Menurut (Megasari, 2015) Nyeri punggung selama

kehamilan biasanya mencapai puncaknya antara minggu ke-24 dan ke-28, tepat sebelum perut wanita hamil mencapai ukuran maksimalnya.

Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat diklasifikasikan dari berjalannya dengan bertambahnya berat badan selama kehamilan dan redistribusi ligamen, usia kehamilan, umur, paritas, ada kecenderungan otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis, serta aktivitas sehari-hari yang berpengaruh terhadap nyeri punggung dan body relaxation dapat mengurangi rasa nyeri punggung (Muti Qurnia and Arum Dwi Anjani, 2024).

Untuk mengurangi nyeri punggung, ibu hamil disarankan untuk melakukan Senam Hamil, pijat endorfin, kompres hangat, yoga, teknik akupresur, dan tidur dengan posisi yang tepat. (Nafiah, Meilia² and Ulfa³, 2024). Salah satunya adalah dengan melakukan olahraga ringan, seperti senam prenatal. Senam prenatal merupakan serangkaian latihan yang bertujuan untuk memperkuat dan menjaga kelenturan otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul sebagai persiapan melahirkan. Senam hamil dapat membantu meringankan nyeri punggung yang dialami ibu hamil, karena gerakan senam hamil dapat memperkuat otot perut, sehingga ibu hamil siap secara fisik dan mental untuk melahirkan dengan cepat, aman dan lancar.

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil adalah senam hamil, yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung karena dapat mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul yang terlibat dalam proses persalinan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan stabilitas inti dan menjaga kesehatan tulang belakang. (Fitriani, 2018)

Menurut (Mariana and Norhapifah, 2023) Salah satu olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil adalah senam hamil, yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung karena dapat mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul yang terlibat dalam proses

persalinan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan stabilitas inti dan menjaga kesehatan tulang belakang.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Mariana and Norhapifah, 2023) ditemukan bahwa senam hamil membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di trimester III. Penemuan ini sejalan dengan temuan di Rumah Bersalin (RB) Fatimawati, di mana sebagian besar (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung, sementara seluruh ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil tidak mengalami masalah ini. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil disarankan untuk berolahraga secara teratur mulai usia kehamilan enam bulan. Secara keseluruhan, terbukti bahwa senam hamil menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil di trimester ketiga secara signifikan. Selain itu, senam hamil meningkatkan kenyamanan ibu hamil secara keseluruhan.

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2023), jumlah ibu hamil di Kabupaten Cirebon tercatat sebanyak 36.845 orang. Sementara itu, data dari UPTD Puskesmas Beber pada tahun (2024) Menunjukkan terdapat 214 Ibu hamil yang tercatat dalam wilayah kerja. Ada beberapa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Salah satu upaya telah dilakukan oleh Puskesmas Beber dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah dengan menyelenggarakan program kelas ibu hamil yang dilaksanakan secara rutin setiap bulan. Namun, hingga saat ini belum terdapat implementasi senam hamil sebagai salah satu bentuk intervensi non farmakologi yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Berdasarkan kondisi tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung melalui pemberdayaan perempuan dalam bentuk pelaksanaan senam hamil, sehingga penulis merasa perlu untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung dengan senam hamil.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut yang menjadi rumusan dalam masalah adalah “ Bagaimana Asuhan Kebidanan pada Ny. I dengan Pemberdayaan Senam Hamil untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung di UPTD Puskesmas Beber Kabupaten Cirebon tahun 2025?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu menerapkan Asuhan kebidanan kehamilan melalui inovasi senam hamil trimester III untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melaksanakan pengkajian data subjektif pada Ny. I dengan nyeri punggung di UPTD Puskesmas Beber.
- b. Mampu melaksanakan pengkajian data objektif pada Ny. I dengan nyeri punggung di UPTD Puskesmas Beber.
- c. Mampu menegakan analisis berdasarkan data subjektif dan objektif Ny. I dengan nyeri punggung di UPTD Puskesmas Beber.
- d. Mampu melakukan penatalaksanaan pada Ny. I dengan nyeri punggung di UPTD Puskesmas Beber
- e. Mampu melakukan evaluasi pada kasus Ny. I dengan nyeri punggung di UPTD Puskesmas Beber.
- f. Mampu menganalisis kesenjangan pada Ny. I dengan nyeri punggung di UPTD Puskesmas Beber.

D. Manfaat Penulisan Laporan

1. Manfaat Teoretis

Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat menambah wawasan dan keilmuan serta dapat digunakan sebagai referensi dalam pembelajaran yang berkaitan dengan Asuhan Kebidanan khususnya dalam pemberian

asuhan pada ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil asuhan ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan pelayanan *antenatal care*, khususnya dalam penerapan senam hamil sebagai salah satu intervensi non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

