

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan konsepsi yang terjadi ketika sel sperma membuahi sel telur di dalam ovarium, berlangsung selama kurang lebih sembilan bulan. Proses kehamilan dikategorikan ke dalam tiga periode trimester, di mana setiap trimester berdurasi sekitar 13 minggu atau tiga bulan kalender. Trimester pertama umumnya mencakup periode minggu pertama hingga minggu kedua belas (12 minggu), trimester kedua meliputi minggu ketiga belas hingga minggu kedua puluh tujuh (15 minggu), sedangkan trimester ketiga merentang dari minggu kedua puluh delapan hingga minggu keempat puluh. (Syukrianti Syahda, 2025)

Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil. Salah satu perubahan fisiologis ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan suatu kondisi umum yang sering dialami oleh perempuan pada masa kehamilan. Keluhan nyeri punggung juga dapat terjadi selama periode kehamilan maupun pasca persalinan. Oleh karena itu, pertumbuhan janin dalam rahim yang semakin membesar dapat memicu timbulnya rasa sakit dan ketidaknyamanan pada area punggung bawah serta pinggang ibu hamil. Peningkatan beban aktivitas fisik yang signifikan dapat mengakibatkan edema pada ekstremitas bawah dan punggung. Postur tubuh yang cenderung membungkuk saat melakukan aktivitas pengangkatan beban, serta perubahan hormonal. Kondisi tersebut menyebabkan pelunakan kartilago

pada sendi-sendi artikular mayor dan peningkatan kurva lordosis pada tulang belakang. (Puspasari et al., 2025)

Berdasarkan data dari WHO, sekitar 20% ibu hamil mengalami berbagai tingkat ketidaknyamanan. Keluhan tersebut umumnya sudah dirasakan sejak trimester pertama, kemudian cenderung menurun pada trimester kedua, dan kembali meningkat pada trimester ketiga. (Elkhapi, 2023)

Ibu hamil di Indonesia banyak mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung (hingga 70%), sering BAK (50-73%), sesak napas (60%), susah tidur (42.9%), kram kaki (10%), bengkak (20%), konstipasi (40%), kembung (30%), hemoroid (60%), dan sebagian mengalami kecemasan (di bawah 50%). Data tersebut sesuai bahwa sekitar 50-72% dari wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah namun keluhan ini masih dianggap hal yang umum terjadi pada ibu hamil. (Zelita Viana, Dyah Retnoningrum, 2024)

Di wilayah Jawa Barat, presentase yang tercatat mencapai 5,3%, dan keluhan yang paling umum dilaporkan oleh perempuan hamil selama kunjungan *Antenatal Care* adalah nyeri di punggung (Nurlitawati et al., 2022). Berdasarkan perolehan data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, pada tahun 2023, Angka perempuan hamil di Kota Tasikmalaya mencapai 11.679 orang. Berdasarkan data tersebut, penulis melakukan pengamatan di wilayah kerja Puskesmas Tamansari, tepatnya di Kelurahan Setiawargi, kampung Rahayu 2 RT 01 RW 06. Hasil penelusuran menunjukkan terdapat tiga ibu hamil trimester III yang berdomisili di wilayah tersebut. Setelah dilakukan observasi dan wawancara awal, diperoleh hasil bahwa ibu hamil trimester III

pertama tidak mengeluhkan nyeri punggung bawah, demikian pula pada ibu hamil trimester III kedua yang tidak mengalami keluhan serupa. Sementara itu, ibu hamil trimester III ketiga mengeluhkan nyeri punggung bawah yang dirasakan semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. (Kesehatan & Tasikmalaya, 2023)

Pengobatan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif adalah senam hamil. Latihan peregangan selama kehamilan terbukti mampu membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi ketegangan otot pada daerah lumbal sehingga intensitas nyeri punggung bawah dapat menurun. Senam hamil juga membantu meningkatkan kenyamanan fisik dan relaksasi pada ibu hamil, terutama pada trimester III ketika terjadi peningkatan beban tubuh dan perubahan pusat gravitasi. (Hasanah & S, 2025)

Salah satu Upaya kebidanan yang bisa diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil di trimester III adalah senam hamil. Senam hamil merupakan jenis latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil agar dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh selama masa kehamilan. Selain itu, senam hamil juga memberikan manfaat dalam melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kenyamanan ibu, mengurangi stres, serta mempersiapkan fisik dan mental ibu untuk menghadapi proses persalinan jika dilakukan secara rutin.

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melaksanakan studi kasus berjudul “Asuhan Kebidanan Pada Ny R Usia 22 Tahun G1P0A0 Hamil 32-33 Minggu Dengan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Bagian Bawah di Kota Tasikmalaya”.

B. Tujuan Penulisan LTA

1. Tujuan umum

Memberikan asuhan kebidanan komprehensif menggunakan manajemen varney dan dokumentasi SOAP pada ibu hamil trimester III dengan melakukan senam hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung bagian bawah sekaligus pemberdayaan perempuan dan keluarga.

2. Tujuan khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian data subjektif pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah dengan melibatkan pemberdayaan perempuan dan keluarga.
- b. Mampu melakukan pengkajian data objektif pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah dengan melibatkan pemberdayaan Perempuan dan keluarga.
- c. Mampu melakukan analisa data pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah dengan melibatkan pemberdayaan perempuan dan keluarga
- d. Menetapkan penatalaksanaan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah serta meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga

- e. Mampu melakukan pendokumentasian asuhan kebidanan dalam bentuk SOAP

C. Manfaat penulisan LTA

1. Bagi Klien

Dapat meningkatkan pengetahuan dan kemandirian ibu dalam mengenali dan mengatasi nyeri punggung bawah yang dialami. Ibu diharapkan dapat menjalani masa kehamilannya di trimester III dengan lebih nyaman hingga menjelang persalinan.

2. Bagi Pelaksana

Dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan, pengalaman, dan keterampilan dalam memberikan asuhan kebidanan pada kasus ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung bagian bawah.

3. Bagi Lembaga praktek

Dapat menjadi panduan dan referensi bagi tenaga kesehatan di lapangan tentang cara meningkatkan pelayanan kebidanan kepada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung bagian bawah selama trimester ketiga kehamilan.

4. Bagi Lembaga Edukatif (Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya)

Dapat menjadi sumber referensi tambahan di perpustakaan untuk membantu mahasiswa kebidanan selanjutnya dalam memberikan perawatan kebidanan kepada ibu hamil dalam trimester ketiga yang mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung bagian bawah

5. Bagi Lembaga Birokrasi

Dapat menjadi pedoman kebijakan dan referensi dalam meningkatkan mutu pelayanan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam melakukan asuhan pada Ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung bagian bawah.