

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang diawali dengan terjadinya fertilisasi atau penyatuan antara spermatozoa dan ovum, yang selanjutnya diikuti oleh proses nidasi atau implantasi, kemudian berlangsung hingga janin tumbuh dan berkembang sampai siap untuk hidup di luar uterus (Sirait et al., 2023).

Kehamilan trimester I merupakan periode kritis dalam hal penentuan keberhasilan implantasi dan perkembangan plasenta. Keberhasilan implantasi embrio di dinding uterus dan pembentukan plasenta yang adekuat akan menentukan kelangsungan nutrisi dan pertumbuhan janin pada trimester berikutnya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap proses biologis dalam trimester pertama sangat penting dalam mendeteksi dan mencegah komplikasi kehamilan sejak dini (Anwar et al, 2022).

Kehamilan trimester II sering disebut sebagai masa kehamilan yang paling nyaman bagi ibu hamil. Berlangsung dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27. Trimester II ditandai oleh perkembangan pesat organ-organ janin yang telah terbentuk sebelumnya. Janin mulai menunjukkan gerakan aktif, detak jantungnya dapat dideteksi dengan jelas, dan jenis kelamin biasanya sudah dapat diketahui melalui pemeriksaan ultrasonografi. Ini adalah fase pertumbuhan dan pematangan organ, bukan pembentukan baru (Salary et al, 2021).

Kehamilan trimester III merupakan periode yang rentan bagi ibu hamil karena pada fase ini terjadi peningkatan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai bentuk ketidaknyamanan, seperti gangguan tidur, rasa tidak nyaman secara fisik, serta ketegangan psikologis akibat kesiapan menghadapi persalinan (Desmarnita et al., 2023).

Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada kehamilan trimester III tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhinya. Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil dipengaruhi oleh faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya, serta kondisi ekonomi. Faktor-faktor tersebut saling berhubungan dan berinteraksi satu sama lain sehingga membentuk hubungan sebab akibat dalam menentukan tingkat ketidaknyamanan selama kehamilan. Kondisi fisik yang menurun, dukungan sosial yang kurang, lingkungan yang tidak mendukung, serta keterbatasan ekonomi dapat memperberat ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil (Wati & Dewi, 2024).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang dirujuk dalam Laporan Nasional Riskesdas dan dikutip dalam berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan berada pada kisaran 3–17%. Di negara maju, prevalensi ketidaknyamanan kehamilan dilaporkan sekitar 10%, sedangkan di negara berkembang angkanya cenderung lebih tinggi. Kondisi ini menegaskan bahwa ketidaknyamanan selama kehamilan masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan dan memerlukan penatalaksanaan yang tepat, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis (Nujulah et al., 2025). Sejalan dengan hal tersebut, Laporan Dinas Kesehatan

Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar 25% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan, sedangkan secara nasional angka kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan di Indonesia dilaporkan mencapai 28,7%.

Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil pada trimester III merupakan kondisi fisiologis yang umum terjadi akibat perubahan anatomi dan hormonal selama kehamilan lanjut. Berbagai keluhan yang sering muncul meliputi sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung bawah, kram otot betis, edema pada pergelangan kaki, gangguan tidur (insomnia), kelelahan, perubahan mood, serta munculnya kontraksi Braxton Hicks, yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup ibu hamil jika tidak ditangani dengan baik (Susilawati et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah merupakan bentuk ketidaknyamanan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada kehamilan trimester III, dengan prevalensi yang dilaporkan mencapai 60–80%(Wulandari et al., 2023)

ketidaknyamanan tersebut jika tidak ditangani dengan baik dapat memunculkan terjadinya masalah pada ibu dan mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga dibutuhkan penatalaksanaan ketidaknyamanan yang dirasakan. Untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III diperlukan penatalaksanaan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah non farmakologi yaitu dengan cara komplementer. Salah satu komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan punggung bagian bawah pada kehamilan

trimester III yaitu dengan *prenatal yoga* (Somantri et al., 2025).

Prenatal yoga merupakan gerakan seni olah tubuh dan pernapasan yang bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil (Chan et al, dalam Yanti, 2022). Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang menitikberatkan pada latihan teknik pernapasan, relaksasi, dan pengendalian pikiran. Latihan pernapasan dalam prenatal yoga membantu ibu hamil mencapai ketenangan, meningkatkan keseimbangan fisik dan psikologis, serta memperkuat ikatan antara ibu dan janin. Penerapan prenatal yoga secara rutin terbukti efektif dalam menurunkan tingkat ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester III, seperti rasa tegang, nyeri, dan ketidaknyamanan fisik lainnya (Sartika et al., 2020).

Dengan penatalaksanaan *prenatal yoga* untuk mengurangi ketidaknyamanan punggung bagian bawah pada trimester tiga, bidan dapat memberi asuhan *prenatal yoga* sebagai alternatif yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester tiga. Dari uraian tersebut, secara teori untuk ketidaknyamanan punggung bagian bawah trimester tiga pada ibu hamil merupakan kondisi fisiologis yang dapat di asuh melalui asuhan kebidanan yang bersifat edukatif namun kondisi di masyarakat masih banyak ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan punggung bagian bawah dan belum bisa mendapatkan asuhan kebidanan kehamilan yang optimal oleh karna itu penulis tertarik melakukan analisis kasus melalui proposal laporan tugas akhir dengan judul “asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan trimester III.”

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Memberikan asuhan kebidanan komprehensif menggunakan manajemen tujuh langkah varney dan dokumentasi SOAP pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan punggung bagian bawah sekaligus pemberdayaan perempuan dan keluarga.

2. Tujuan Khusus

- a. Dapat melakukan pengkajian data subjektif pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan punggung bawah trimester tiga dengan melibatkan pemberdayaan perempuan dan keluarga.
- b. Dapat melakukan pengkajian data objektif pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung bawah pada trimester tiga dengan melibatkan pemberdayaan perempuan dan keluarga.
- c. Dapat merumuskan analisa data pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan punggung bawah pada trimester tiga dengan melibatkan pemberdayaan perempuan dan keluarga.
- d. Dapat melakukan penatalaksanaan dan evaluasi sesuai dengan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan punggung bawah trimester tiga dengan melibatkan pemberdayaan perempuan dan keluarga.
- e. Dapat melakukan pendokumentasian asuhan kebidanan dalam bentuk SOAP.

C. Manfaat Penulisan

1. Bagi Klien

Dapat meningkatkan kemandirian ibu dan pemahaman mengenai efektivitas yoga sebagai alternative untuk menurunkan ketidaknyamanan nyeri punggung bawah yang di alami. Di harapkan ibu dapat menjalani masa kehamilan trimester III dengan lebih nyaman hingga menjelang persalinan.

2. Bagi penulis

Dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan keterampilan penulis dalam melakukan asuhan kebidanan secara komperensif dan sistematis. Selain itu, penulis dapat meningkatkan kemampuan analisis, keterampilan klinis, serta sikap professional pelaksana dalam memberikan pelayanan kebidanan sesuai dengan standar dan etika profesi bidan.

3. Bagi bidan dan tenaga kesehatan

Bidan dapat meningkatkan mutu pelayanan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan cara memberikan asuhan *prenatal yoga* dalam upaya menurunkan ketidak nyaman yang dirasakan ibu.

4. Bagi Institusi pendidikan

Laporan tugas akhir ini dapat dijadikan sebagai bahan refrensi pendidikan sumber bacaan di perpustakaan untuk menambah wawasan mengenai asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan trimester III menggunakan *prenatal yoga*.