

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Nyeri Punggung Bawah (NPB) merupakan masalah kesehatan dunia yang sangat umum, yang menyebabkan pembatasan aktivitas dan juga ketidakhadiran kerja. Nyeri Punggung Bawah memang tidak menyebabkan kematian, namun menyebabkan individu yang mengalaminya menjadi tidak produktif sehingga akan menyebabkan beban ekonomi yang sangat besar bagi individu, keluarga, masyarakat, maupun pemerintah (Patrianingrum, 2015).

Terdapat faktor yang mengakibatkan adanya nyeri punggung pada ibu selama masa kehamilan. Terjadi relaksasi sendi disekitar panggul dan punggung bawah ibu, hal ini kemungkinan disebabkan akibat perubahan hormonal. Sejalan dengan bertambahnya berat badan selama kehamilan dan redistribusi pemusatan terdapat pengaruh hormonal pada struktur otot yang terjadi selama kehamilan. Perubahan sistem muskuloskeletal terjadi beriringan dengan bertambahnya usia kehamilan. Adaptasi muskuloskeletal ini mencakup: peningkatan berat badan, bergesernya pusat berat tubuh akibat pembesaran rahim, relaksasi dan mobilitas. Semakin besar instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal, maka otot akan kecenderungan memendek jika otot abdomen meregan, hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar panggul dan punggung bawah, dan di atas ligamen tersebut akan dirasa bertambah tegang.

Akibatnya nyeri punggung dapat menjadi gangguan punggung. Nyeri punggung pada kehamilan jika tidak diobati dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecendrungan nyeri punggung pascapartum, menimbulkan nyeri punggung kronis yang lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. (Fraster,dkk 2009)

Untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu dengan melakukan senam hamil metode pilates. Senam hamil metode pilates ialah bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan

elastisitas otot-otot dinding perut, otot dekat tulang punggung, ligamen-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. (Husin, 2014)

Beberapa manfaat pilates yaitu mengobati atau mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan melatih kembalinya otot yang mengalami disfungsi, menjaga kestabilan berat badan, dengan melakukan pilates secara rutin maka metabolisme tubuh akan terjaga sehingga akumulasi lemak dalam tubuh akan berkurang, mengatasi kelelahan karena latihan pilates dapat membantu mempertahankan stamina ibu, gerakan kaki pada pilates sangat membantu dalam meningkatkan sirkulasi darah, pilates melatih otot-otot besar dan otot-otot pergelangan kaki sehingga aliran darah pada kaki ibu lancer, bermanfaat bagi kekuatan otot perut dan panggul sehingga dapat mempertahankan postur tubuh ibu sehingga terhindar dari rasa sakit dan pegal serta mengurangi beban pada bagian belakang pinggang, bermanfaat menjaga *mood* dengan melakukan pilates pengiriman energi dalam tubuh tetap terjaga sehingga ibu akan tetap fit selama kehamilan, bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur karena dengan pilates teratur melancarkan pernafasan dan peredaran darah. (Moonee, 2003)

Berdasarkan Uji Men *whitney tes*, dikatakan bahwa ada pengaruh pemberian senam pilates terhadap nyeri punggung pada ibu hamil tri mester III pelatihan senam pilates dapat dikembangkan untuk menjadi alternatif dalam penanganan nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ika Oktaviani dan Martini (2016) tentang senam hamil metode pilates menurunkan nyeri muskuloskeletal dalam kehamilan, didapat senam pilates dapat menguatkan otot bahu dan dada sehingga mengurangi dan mencegah tulang punggung tertarik kedepan sehingga berdampak pula terhadap pengurangan nyeri punggung dan pinggang.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengambil Judul Studi Kasus “Pengurangan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Dengan Teknik Senam Pilates Terhadap Ny.Y Di PMB Ernawati Tulang Bawang Barat”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas tentang ketidaknyamanan nyeri punggung bawah pada kehamilan dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “ Bagaimana pengurangan nyeri punggung pada kehamilan dengan tehnik senam pilates terhadap Ny. Y?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Melakukan asuhan kebidanan dalam pengurangan nyeri punggung kehamilan dengan teknik senam pilates terhadap Ny. Y.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Melakukan pengumpulan data dasar pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung.
- b. Melakukan identifikasi diagnosa atau masalah dan kebutuhan pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung.
- c. Mengidentifikasi diagnosa atau masalah potensial pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung.
- d. Mengidentifikasi kebutuhan tindakan segera pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung.
- e. Merencanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung.
- f. Melakukan rencana tindakan asuhan kebidanan menggunakan teknik senam pilates pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung.
- g. Mengevaluasi hasil asuhan kebidanan dengan teknik senam pilates pada ibu dengan masalah nyeri punggung.
- h. Mendokumentasikan asuhan dalam bentuk SOAP yang telah diberikan atau dilaksanakan pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung.

#### **D. Manfaat Penelitian**

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

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan dalam studi kasus mengenai permasalahan pada nyeri punggung pada kehamilan.

##### **2. Manfaat Aplikatif**

a. Bagi Institusi Pendidikan DIII Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang  
Sebagai bahan kajian terhadap materi Asuhan Kebidanan serta referensi bagi mahasiswa dalam memahami pengurangan nyeri punggung pada kehamilan dengan teknik senam pilates.

b. Bagi Lahan Praktik.

Sebagai bahan informasi dan tempat penerapan ilmu secara nyata dan langsung kepada masyarakat mengenai pengurangan nyeri punggung pada kehamilan dengan teknik senam pilates pada kehamilan trimester tiga. Dengan demikian, resiko nyeri punggung pada ibu hamil dapat berkurang terutama di lahan praktik.

c. Bagi Peneliti

Menambah keyakinan dalam memberikan asuhan kebidanan kepada klien, memberikan pelayanan yang bermutu dan sesuai dengan standard pelayanan kebidanan.

d. Bagi Klien

Dapat menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan, dan mendapatkan manfaat nyata berkurangnya nyeri punggung sehingga dapat beraktifitas lebih mudah.

e. Bagi Penulis Lain

Sebagai bahan referensi bagi penulis lain yang akan melakukan penelitian terkait asuhan kebidanan berkelanjutan pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung.

**E. Ruang Lingkup**

Sasaran dalam studi kasus ini ditunjukkan kepada Ny. Y G3P2A0 umur 34 tahun dengan masalah nyeri punggung pada kehamilan. Studi kasus ini dilakukan di PMB Ernawati. Waktu yang digunakan dalam studi kasus ini dari tanggal 22 Februari – 08 Maret 2021.