

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah penyatuan sperma dari laki-laki dengan ovum dari perempuan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam tiga trimester yaitu trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga. Seiring dengan pertumbuhan janin di dalam rahim ibu, sendi pelvic sedikit dapat bergerak untuk mengkompensasi pembesaran janin, bahu tertarik ke belakang dan lumbal lebih lengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung. (fitriani lina, 2018)

Angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung. Di Australia sebanyak 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilannya. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60%-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilannya. Berdasarkan laporan profil data kesehatan Indonesia tahun 2018, terdapat 5.283.165 ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung, di wilayah Provinsi Lampung jumlahnya ada 168.098 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. (Dinkes, 2018)

Nyeri punggung pada kehamilan harus segera diatasi karena bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Postur tubuh yang tidak tepat dimasa kehamilan dapat berakibat peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada tulang belakang, pelvis dan sendi penahan-berat, sehingga hal ini dapat membawa dampak pada peningkatan rasa nyeri dan sakit.

Pada suatu kajian yang dilakukan oleh Bullock et al (1991), menemukan bahwa sekitar 88,2 % wanita mengalami nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilan. Ketika diajukan pertanyaan pada masa gestasi antara minggu ke-14 dan minggu ke-22, sebanyak 62% wanita melaporkan menderita nyeri punggung. (Delima mera, dkk. 2015)

Berdasarkan survey awal di PMB Mardhati pada tanggal 5 februari 2020 jumlah keseluruhan ibu hamil yaitu 30 orang, ibu hamil trimester III 10 orang, trimester II 13 Orang, trimester I 7 orang dan yang mengalami nyeri punggung (*Low back pain*) 4 orang. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan “mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil dengan menggunakan senam hamil di PMB Mardhati S.ST Rajabasa Kalianda lampung selatan”

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) adalah suatu sindroma nyeri yang terjadi pada region punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Gangguan ini ditemukan pada ibu hamil. Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya adalah senam hamil meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umumnya. Latihan ini melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang selama hamil.

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama masa kehamilan. Tujuan Senam Hamil Secara umum senam hamil memiliki lima tujuan penting. Antara lain, agar ibu hamil menguasai tehnik pernafasan, otot-otot dinding perutnya semakin kuat, terlatih untuk melakukan relaksasi sempurna dan dapat meminimalkan kesulitan pada saat menjalani proses melahirkan.

Manfaat Senam Hamil Senam hamil memiliki beberapa manfaat, antara lain: Memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul, melatih sikap tubuh untuk menghindari atau memperingan keluhan sakit pinggang atau punggung, membuat tubuh lebih rileks, melatih berbagai teknik pernapasan.

Pentingnya latihan fisik relaksasi senam hamil dapat bermanfaat untuk mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di punggung bawah.

Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk, lutut, dada. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. (T Hartuti, 2010)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Bagaimana Asuhan Kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bagian bawah di PMB Mardati S.ST Rajabasa Kalianda Lampung Selatan tahun 2020?”

C. Tujuan

Adapun tujuan dari dilakukannya studi kasus ini adala sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan ini adalah untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil dengan menggunakan senam hamil teradap Ny.A di PMB Mardati Rajabasa Kalianda Lampung Selatan.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian dan mengumpulkan data terhadap ibu hamil di PMB Mardati, S.ST Rajabasa Kalianda Lampung Selatan
- b. Menginterpretasikan data yang meliputi diagnose kebidanan, masalah dan kebutuhan pada ibu hamil di PMB Mardati, S.ST Rajabasa Kalianda Lampung Selatan dengan mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan menggunakan senam hamil.
- c. Merumuskan masalah pada ibu hamil dengan nyeri punggung bagian bawah menggunakan senam hamil di PMB Mardati, S.ST Rajabasa Kalianda Lampung Selatan.
- d. Menegakkan diagnosa pada ibu hamil dengan nyeri punggung bagian bawah di PMB Mardati, S.ST Rajabasa Kalianda Lampung Selatan.
- e. Merencanakan Asuhan Kebidanan pada ibu hamil dengan menerapkan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah di PMB Mardati, S.ST Rajabasa Kalianda Lampung Selatan.
- f. Melaksanakan tindakan Asuhan Kebidanan pada ibu hamil sesuai perencanaan dengan memberikan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah di PMB Mardati, S.ST Rajabasa Kalianda Lampung Selatan.
- g. Mengevaluasi hasil Asuhan Kebidanan pada ibu hamil dengan menerapkan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung bawah di PMB Mardati, S.ST Rajabasa Kalianda Lampung Selatan
- h. Mendokumentasikan hasil Asuhan Kebidanan pada ibu hamil dalam bentuk SOAP Yang telah diberikan atau dilaksanakan di PMB Mardati, S.ST Rajabasa Kalianda Lampung Selatan.

D. Manfaat

Adapun manfaat dari dilakukannya studi kasus ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan asuhan kebidanan pada ibu hamil tentang mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan senam hamil.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Institusi Pendidikan

Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan menerapkan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat memberikan pemahaman bagi mahasiswa D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang mengenai cara mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil dengan menggunakan senam hamil.

b. Bagi Lahan Praktik

Sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan pada ibu hamil untuk memberi konseling dan mengajarkan pada klien cara mengatasi nyeri punggung bawah dengan menggunakan senam hamil

c. Bagi Penulis

Menambah wawasan, meningkatkan pemahaman dan menambah pengalaman nyata tentang asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan mengurangi rasa nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil dengan menggunakan senam hamil.

E. Ruang Lingkup

1. Sasaran

Sasaran asuhan kebidanan ditujukan kepada Ny.L G₁P₀A₀ dengan masalah nyeri punggung bagian bawah

2. Tempat Lokasi yang dipilih untuk memberikan asuhan pada ibu hamil adalah PMB Mardati Rajabasa Kalianda Lampung Selatan

3. Waktu

Dilaksanakan dari tanggal 3 februari – 25 maret 2020