

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Selama kehamilan beberapa sistem tubuh ibu mengalami perubahan yang diakibatkan dari perkembangan janin yang terjadi. Perubahan – perubahan tersebut diakibatkan dari perkembangan janin yang terjadi. Perubahan – perubahan tersebut menjadi dasar munculnya ketidaknyamanan yang terjadi pada sebagian besar ibu hamil. Nyeri punggung merupakan salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama masa kehamilan menjelang bulan ketujuh, banyak wanita hamil mengalami nyeri punggung. ( Murkoff, Heidi, 2006)

Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan ( Fraser, 2012). Nyeri punggung mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28 yaitu tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum (Andrarmoyo,2013).

Nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan, pengaruh hormonal pada struktur ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan ( pantiawati,2010).

Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, selain itu menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana ea all (2014) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. *Backache* ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut.

Prevalensi nyeri punggung pada kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia. Berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2018, terdapat 5.283.165 ibu hamil di Indonesia, di wilayah Provinsi Lampung jumlahnya ada 168.098 orang (Kemenkes, 2018)

Untuk mengurangi dan mencegah keluhan nyeri punggung dan membentuk aktivitas sehari – hari yang aman dan nyaman selama kehamilan maka ibu hamil perlu mekanika tubuh yang benar. Mekanika tubuh pada ibu hamil yaitu suatu posisi tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis. Mekanika tubuh pada ibu hamil meliputi cara berdiri yang benar, posisi duduk yang benar, bangun dari posisi tidur, posisi mengangkat beban, dan posisi jongkok (Pusdiknakes, JHPIEGO, WHO. 2003).

Menurut Agnesia (2010) Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, bagian perut kian membesar, dan lain-lainnya. Sebaiknya ibu hamil mempersiapkan segala hal yang bisa membantu selama masa hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah dengan melakukan senam hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Widianti dan Proverawati, 2010).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamenligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen ( Yosefa, et all, 2013).

Berdasarkan uraian diatas maka ketidaknyamanan pada kehamilan seperti nyeri pada punggung bagian bawah merupakan salah satu masalah yang

memerlukan pemahaman sebagai asuhan kehamilan yang dapat diberikan pada ibu sesuai dengan kebutuhannya. Dan berdasarkan dari buku register di PMB Mardhati SST terdapat 1 dari 35 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Dari penjelasan di atas penulis tertarik untuk mengangkat kasus penerapan senam hamil sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung. Karena masih banyak ibu yang merasakan nyeri punggung saat kehamilan apalagi pada saat trimester III. Harapan penulisan ini adalah agar selama kehamilan nyeri punggung yang diasakan dapat berkurang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, masih banyak ibu yang mengalami nyeri punggung, salah satunya Ny. R 33 tahun di PMB Mardhati SST, Waymuli, Lampung Selatan. Nyeri punggung merupakan salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan menjelang bulang ketujuh, banyak wanita mengalami nyeri punggung. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban. Meningkatnya hormon, hormon yang dilepaskan selama kehamilan akan membuat persendian tulang panggul meregang hal ini dapat mempetinggi resiko nyeri punggung.

Gejala yang dirasakan seperti ibu merasa lebih cepat lelah, terkadang seperti mati rasa dan perasaan geli seperti tersetrum. Untuk mengurangi keluhan nyeri punggung dan membentuk aktivitas sehari-hari yang aman dan nyaman selama kehamilan maka ibu hamil perlu mekanika tubuh yang benar. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Berdasarkan latar belakang maka penulis merumuskan masalah yaitu “Bagaimanakah asuhan kebidanan dengan senam hamil yang diberikan Ny. R Usia Kehamilan 36 minggu 6 hari untuk mengurangi nyeri punggung di PMB Mardhati SST di Lampung Selatan?”

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan kebidanan Teknik Senam Hamil yang diberikan kepada Ny. R G2P1A0 usia kehamilan 36 minggu 6 hari dengan nyeri punggung di PMB Mardhati tahun 2019.

#### 2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penulisan ini adalah :

- a) Dilakukan Pengkajian data terhadap Ny. R G2P1A0 usia kehamilan 36 minggu 6 hari dengan nyeri punggung di PMB Mardhati tahun 2019.
- b) Dilakukan penentuan diagnosa terhadap Ny. R G2P1A0 usia kehamilan 36 minggu 6 hari dengan nyeri punggung di PMB Mardhati tahun 2019.
- c) Dilakukan penatalaksanaan terhadap Ny. R G2P1A0 usia kehamilan 36 minggu 6 hari dengan nyeri punggung di PMB Mardhati tahun 2019
- d) Dilakukan pendokumentasian data terhadap Ny. R G2P1A0 usia kehamilan 36 minggu 6 hari dengan nyeri punggung di PMB Mardhati tahun 2019

### **D. Manfaat**

#### 1. Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis adalah menambah wawasan tentang senam hamil dalam membantu mengurangi rasa nyeri punggung selama kehamilan terutama saat trimester III.

#### 2. Bagi Klien

Manfaat bagi klien adalah agar lebih menyadari manfaat senam hamil untuk mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi adalah dapat dijadikan sumber referensi penerapan asuhan kebidanan dengan menggunakan senam hamil dan dapat diajarkan kepada mahasiswa lain.

4. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Manfaat bagi institusi pelayanan kesehatan adalah dapat dijadikan sumber acuan bagi petugas kesehatan dalam penerapan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

**E. Ruang Lingkup**

Asuhan Kebidanan ibu hamil diberikan kepada Ny. R G2P1A0 sejak usia kehamilan 36 minggu 6 hari dengan nyeri punggung dan diberikan Asuhan Kebidanan mulai tanggal 15 Februari 2019 sampai 22 Februari 2019 di PMB Mardhati SST Desa Waymuli Lampung Selatan.