

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga ke 40).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Nyeri punggung ini biasanya akan meningkatkan intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dikarenakan nyeri ini akibat adanya pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuh. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk berlebihan (Adnyani, 2021).

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral (Kazdal 2022). Intensitasnya meningkat seiring pertambahan usia kehamilan karena terjadi pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh akibat berat uterus yang membesar. Nyeri punggung saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis dan hormonal. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat, untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Penyebab lainnya yaitu terjadi peningkatan hormone relaksin yang menyebabkan ligament tulang belakang tidak stabil sehingga mudah menjepit pembuluh darah dan serabut syaraf (Parama Wedya, Surya, and Negara 2019).

Angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70% (Nurlitawati, Aulya, and Widowati 2022). Di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil

mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Wulandari, Ahadiyah, and Ulya 2020).

Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami nyeri punggung dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000 orang (28.7%). populasi di Provinsi Jakarta terdapat 67.976 ibu hamil. Sedangkan yang mengalami nyeri punggung dalam menghadapi persalinan 35.587 orang (52,3 %) (Hasmawati, Kristiningrum, and Permayanti 2022).

Nyeri punggung dapat menimbulkan kesulitan berjalan dan dapat bersifat muskuloskeletal atau dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah menurunkan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas. Penanganan dalam asuhan kebidanan yaitu memberikan pendidikan individu dapat mengurangi gejala dengan memberdayakan ibu untuk memahami kondisi mereka, memberikan perawatan punggung, dianjurkan untuk mempertahankan tingkat aktifitas yang nyaman bagi mereka.

Upaya untuk menangani nyeri punggung ada farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan agen antiinflamasi non-steroid, analgesic, relaksan otot (Resmi and Tyarini 2020). Ada beberapa cara tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy.

Menurut data kunjungan ibu hamil di Tanjung Agung, Lampung Selatan. Sebanyak 10 ibu hamil di temukan bahwa nyeri punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang sering di temukan pada ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya pada usia kehamilan trimester 3. Dari 10 orang ini ibu hamil yang mengalami nyeri punggung 7 ibu hamil atau (70%) dan 3 ibu hamil (30%) yang tidak mengalami nyeri punggung. Berdasarkan data jumlah di PMB Sri Windarti, Amd. Keb pada bulan Februari sampai Maret

2019 terdapat 45 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dan dari 45 ibu hamil yang dibagi 15 ibu hamil trimester I dan ibu hamil 20 trimester II dan 10 ibu hamil trimester III dari 10 ibu hamil trimester III yang mengalami masalah nyeri punggung sebanyak 5 orang , salah satu diantaranya ibu yang mengalami nyeri punggung yaitu Ny. S sebagai subjek laporan kasus. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil yaitu menghindari membungkuk berlebihan, mengangkat beban dan berjalan tanpa istirahat.

Yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Ashari, Pongsibidang, and Mikhrunnisai 2019). Yoga akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh.

Yoga cat & cow pada ibu hamil merupakan salah satu jenis modifikasi yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil yang dapat membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot perut, otot punggung serta membantu relaksasi dan mengatasi stress

Berdasarkan hasil survei di PMB Chatarina Erna Purwati Lampung Selatan jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung pada bulan Januari – Desember 2023 yaitu sebanyak 10 orang ibu hamil dengan kejadian nyeri punggung pada saat kehamilan dan kurangnya pengetahuan tentang manfaat yoga cat & cow yang dapat mengatasi nyeri punggung pada saat kehamilan trimester III. Maka dari itu penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan dengan teknik gerakan yoga cat & cow untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, masih adanya ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di PMB Chatarina Erna Purwati. Oleh karena itu berdasarkan permasalahan tersebut penulis dapat merumuskan masalah yaitu: "Apakah penerapan gerakan yoga cat & cow dapat mengatasi rasa nyeri punggung terhadap Ny.R G1P0A0 hamil trimester III di PMB Chatarina Erna Purwati?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui penerapan gerakan yoga cat & cow untuk mengatasi rasa nyeri punggung pada ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Dilaksanakan pengkajian saat kehamilan yang terdiri dari identitas klien, anamnesa dan pemeriksaan fisik pada ibu hamil.
- b. Ditegakkan diagnosa masalah saat kehamilan dan kebutuhan ibu hamil dengan nyeri punggung.
- c. Diidentifikasi masalah potensial pada ibu hamil dengan nyeri punggung.
- d. Diidentifikasi dan menetapkan kebutuhan segera pada ibu hamil dengan nyeri punggung.
- e. Dibuatkan rencana tindakan saat kehamilan pada ibu hamil dengan nyeri punggung.
- f. Dilaksanakan tindakan-tindakan saat kehamilan pada ibu hamil dengan nyeri punggung.
- g. Dievaluasi keefektifan hasil penerapan saat kehamilan terhadap ibu hamil dengan nyeri punggung.
- h. Didokumentasikan asuhan saat kehamilan dalam bentuk SOAP yang telah diberikan atau dilaksanakan terhadap ibu hamil dengan nyeri punggung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan bagi penulis dan adik-adik mahasiswa dalam bidang asuhan kebidanan terhadap ibu hamil tentang penerapan gerakan yoga cat & cow untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Lahan Praktik

Sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan melalui pendekatan manajemen kebidanan terhadap ibu hamil di PMB Chatarina Erna Purwati, Amd.Keb

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan kajian terhadap materi Asuhan Kebidanan serta referensi bagi mahasiswa dalam memahami pelaksanaan Asuhan Kebidanan terhadap ibu hamil dengan penerapan gerakan yoga cat & cow untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, Dapat mengaplikasikan materi yang telah diberikan dalam proses perkuliahan serta mampu memberikan asuhan kebidanan secara berkesinambungan yang bermutu dan berkualitas.

c. Bagi Penulis Lainnya

Diharapkan dapat meningkatkan kemampuan penulis dan dapat menggali wawasan serta mampu menerapkan ilmu yang telah didapatkan tentang penatalaksanaan asuhan kebidanan sehingga dapat merencanakan dan melakukan asuhan secara berkelanjutan dan dapat memecahkan permasalahan serta mengevaluasi hasil asuhan yang telah diberikan.

E. Ruang Lingkup

Penatalaksanaan asuhan kebidanan ini menggunakan Management 7 Langkah Varney pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Pada ruang lingkup ini sasaran asuhan kebidanan pada masa kehamilan ditujukan kepada Ny.R usia 28 tahun G1P0A0 yang mengalami

nyeri punggung di PMB Chatarina Erna Purwati. Objek penanganan yang akan dilakukan yaitu dengan memberikan penerapan gerakan yoga cat & cow selama 7hari . Tempat pemberian Asuhan Kebidanan dengan penerapan yoga cat & cow di PMB Chatarina Erna Purwati, Desa Sebalang, Tarahan, Lampung Selatan. Waktu yang di perlukan dalam penanganan nyeri punggung dimulai pada Januari – Juni 2024.