

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang terkadang menimbulkan akibat yang bersifat patologis. Perubahan-perubahan tersebut dimulai ketika nidasi terjadi. Ibu akan merasakan mual, muntah, pusing bahkan kadang-kadang gejala ini berlebihan sehingga mengharuskan ibu untuk rawat inap. Pada kehamilan lanjut, muncul keluhan-keluhan seperti nyeri pinggang bawah, varises, wasir dan nyeri pelvis (Walsh, 2008), dalam jurnal (Intarti, Wiwit Desi dan Lina Puspitasari. 2017).

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema.

Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Salah satu perawatan pada trimester III adalah olahraga (Mediarti, Sulaiman, Rosnani& Jawiah, 2014), dalam jurnal (Suryani, Pudji, dan Ina Handayani, 2018).

Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri pinggang, kegerahan, sering buang air kecil, hemorhoid, perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, *varices*. Nyeri pinggang merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri pinggang biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat

pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar.

Nyeri pinggang juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangannya tipe ini (Mochtar, Rustam 2009), dalam jurnal (Fitriani, Lina, 2018).

Kondisi nyeri yang tidak terkelola dengan baik akan menimbulkan berbagai efek bagi ibu maupun janin (Mander, 2004). Meningkatnya sakit pinggang terlihat ketika kehamilan berkembang (Johnson, 2014). Wanita yang lebih tua, yakni yang mengalami gangguan punggung atau yang memiliki keseimbangan yang buruk, dapat mengalami nyeri pinggang yang berat selama hamil dan setelah hamil. Nyeri tersebut dapat menimbulkan kesulitan berjalan (Fauziah & Sutejo, 2012), dalam Naskah Publikasi (Herawati, Arrisqi, 2017).

Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh (Rahmawati, Rosyidah & Marharani, 2016), dalam Jurnal (Suryani, Pudji, dan Ina Handayani, 2018). Senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil (Kushartanti, 2005).

Manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi nyeri pinggang, mengontrol berat badan ibu, mencegah sembelit dan *varices*, menguatkan otot-otot panggul, mempermudah proses persalinan, mempersiapkan fisik dan mental ibu dalam menjalani proses kelahiran (Indrayani, 2011), dalam jurnal (Intarti, Wiwit Desi, dan Lina Puspitasari, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Nila Analisa Pravikasari, Ani Margawati, dan Mundarti dengan judul Perbedaan Senam Hamil dan Akupresure Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.

Hasil Penelitian ini membuktikan bahwa senam hamil memiliki pengaruh terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah (nyeri pinggang) (Pravikasari, Nila Analisa, Ani Margawati, 2017).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pudji Suryani dan Ina handayani pada dua belas ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Bogor Barat Kota Bogor menunjukkan hasil bahwa senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur (Suryani, Pudji dan Ina handayani, 2018).

Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2018 terdapat 168.098 orang ibu hamil di Provinsi Lampung (Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018). Sementara diwilayah kecamatan Tanjung Bintang kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019 terdapat sebanyak 1590 ibu hamil. Pada Januari 2020 jumlah ibu hamil di kecamatan Tanjung Bintang kabupaten Lampung Selatan bertambah menjadi 1612 ibu hamil yang tersebar di enam belas desa (Data Puskesmas Rawat Inap Tanjung Bintang Lampung Selatan, Tahun 2019 dan 2020).

Berdasarkan data jumlah kunjungan ibu hamil di PMB Jilly Punnica, Amd. Keb. pada bulan September sampai Desember 2019 terdapat 69 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Kemudian 69 ibu hamil yang dibagi 26 orang ibu hamil trimester I, 7 orang ibu hamil trimester II, dan 36 orang ibu hamil trimester III. Dari 26 orang ibu hamil trimester I tidak ada yang mengeluh nyeri pinggang. Ibu hamil Trimester II yang mengeluh nyeri pinggang sebanyak 1 orang dan dari 36 orang ibu hamil trimester III, 19 orang diantaranya mengeluh nyeri pinggang.

Berdasarkan data tersebut, ibu hamil dengan keluhan nyeri pinggang paling banyak terjadi pada trimester ketiga. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengangkat kasus penerapan “Penatalaksanaan Senam Hamil Terhadap Ny. M Dengan Nyeri Pinggang Di PMB Jilly Punnica Lampung Selatan Tahun 2020”, sebagai salah satu alternatif dalam upaya pencegahan terjadinya nyeri pinggang pada Ny. M pada kehamilan trimester tiga. Dengan adanya program senam hamil yang diterapkan pada ibu hamil trimester tiga di PMB

Jilly Punnica, Amd.Keb. diharapkan dapat mengurangi nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil.

B. Rumusan Masalah

Masih adanya ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang pada trimester tiga sebanyak 53% di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan. Intervensi berupa senam hamil dengan tujuan mengatasi terjadinya nyeri pinggang akan diberikan kepada Ny. M G₁P₀A₀ hamil 29 minggu 5 hari. Oleh karena itu berdasarkan permasalahan tersebut dapat dirumuskan permasalahan dan belum diketahui : “Bagaimana pengaruh pelaksanaan senam hamil untuk mengatasi nyeri pinggang terhadap Ny. M G₁P₀A₀ hamil 29 minggu 5 hari di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketuinya efektifitas penatalaksanaan senam hamil untuk mengatasi nyeri pinggang pada Ny.M di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan.

2. Tujuan Khusus

- a. Melaksanakan pengumpulan data dasar pada Ny. M G₁P₀A₀ di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan.
- b. Melakukan interpretasi data dasar berdasarkan hasil pengkajian pada Ny.M G₁P₀A₀ dengan masalah nyeri pinggang di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan.
- c. Mengidentifikasi diagnosa atau masalah potensial pada Ny. M G₁P₀A₀ dengan masalah nyeri pinggang di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan.
- d. Mengidentifikasi dan menetapkan kebutuhan yang memerlukan penanganan segera terhadap Ny. M G₁P₀A₀ dengan masalah nyeri pinggang di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Kecamatan Tanjung

Bintang, Lampung Selatan.

- e. Merencanakan asuhan yang menyeluruh sesuai dengan pengkajian data pada Ny. M G₁P₀A₀ dengan masalah nyeri pinggang di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan.
- f. Melaksanakan asuhan kebidanan pada Ny. M G₁P₀A₀ dengan masalah nyeri pinggang di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan.
- g. Mengevaluasi hasil asuhan pada Ny. M G₁P₀A₀ dengan masalah nyeri pinggang di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan.
- h. Mendokumentasikan hasil asuhan kebidanan pada Ny. M G₁P₀A₀ dengan masalah nyeri pinggang di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan dengan metode Subjektif, Objektif, Analisa, dan Penatalaksanaan (SOAP).

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan dan referensi bacaan mengenai penerapan senam hamil dalam mengurangi nyeri pinggang pada kehamilan.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Institusi Pendidikan DIII Kebidanan Poltekkes TJK

Manfaat bagi institusi adalah dijadikan sumber referensi penerapan asuhan kebidanan pada kehamilan dengan senam hamil.

b. Bagi PMB Jilly Punnica, Amd.Keb.

Sebagai bahan informasi dan tempat penerapan ilmu secara nyata dan langsung kepada masyarakat mengenai penerapan senam hamil. Dengan demikian, resiko nyeri pinggang pada ibu hamil dapat berkurang terutama di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb.

c. Bagi Penulis Lain

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi guna mengembangkan

penelitian lebih lanjut mengenai senam hamil untuk mengurangi nyeri pinggang pada kehamilan, sehingga metode ini dapat berkembang lebih baik di kemudian hari dan terus menginspirasi setiap pembaca.

E. Ruang Lingkup

Sasaran asuhan kebidanan ditujukan kepada Ny. M dengan keluhan nyeri pinggang menggunakan metode manajemen Varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Asuhan yang diberikan kepada Ny. M umur 23 Tahun G₁P₀A₀ hamil 29 Minggu 5 hari adalah senam hamil untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang pada kehamilan trimester tiga. Studi kasus ini dilakukan di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. dan tempat tinggal Ny. M di Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan. Waktu yang diperlukan dalam melakukan asuhan adalah pada bulan Februari sampai dengan Maret 2020.