

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *Federasi Obstetri Internasional*, 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 nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. 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 (*American Pregnancy Organisation*, 2014). 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% (WHO, 2011).

Di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Sinclair, 2010) . 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 %) (Depkes, 2008).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2016 jumlah ibu hamil di Provinsi DKI Jakarta tahun 2016 sebesar 35.437 orang (Kemenkes RI, 2016). Menurut hasil laporan *National Vital Statistic Report Data*

Kesehatan Indonesia tahun 2016. Jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Barat tahun 2016 jumlah ibu hamil adalah 145.098 orang sedangkan untuk Provinsi Lampung jumlah ibu hamil pada tahun 2016 adalah sebanyak 22.964 orang (Kemenkes, 2016).

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 usi 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, kompres hangat pada punggung dan dengan melakukan olah raga fisik (Varney, 2009).

perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar sehingga sering mengalami nyeri punggung, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain disebabkan karena rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan. Pada saat yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu (Mayangsari, 2011). ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih,, sering mengalami mengalami kecemasan, depresi, stress, dan nyeri pada punggung. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan trimester II.

Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri pada punggung dikehamilan trimester III (Sindhu, 2009, 67). Dan

senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyalurkan 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. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi,2014).

Prenatal Gentle Yoga merupakan salah satu olahraga yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada kehamilan, Yoga hamil mengajarkan tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Yoga lebih menekankan pada teknik pernafasan yang bertujuan untuk membuat tubuh menjadi santai sehingga meningkatkan asupan oksigen ke otak dan kedalam sistem tubuh (Sari, 2012).

Prenatal Gentle 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. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk mengangkat kasus penerapan “Teknik Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Punggung”, sebagai salah satu alternatif dalam proses penanganan Nyeri Punggung Berdasarkan data jumlah di PMB Sri Windarti, Amd. Keb pada bulan Februari sampai Maret 2019.

B. Rumusan Masalah

Apakah Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Prenatal Gentle Yoga terhadap Ny. S usia 25 tahun G₂P₁A₀ usia kehamilan 36 minggu dapat mengurangi nyeri pada punggung ?

C. Tujuan Penyusun LTA

1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan kebidanan berupa pendekatan dan memberitahu informasi kepada Ny.S dengan Prenatal Gentle Yoga untuk menegurangi nyeri pada punggung dikehamilan Timester III sehingga ibu memahami manfaat yang akan ia peroleh dari Prenatal Gentle Yoga.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian kebidanan dengan data Subjektif pada ibu hamil Ny. S G₂P₁A₀ dengan Prenatal Gentle Yoga untuk mnegurangi nyeri pada punggung dikehamilan Timester III di desa Tanjung Pager, Katibung, Lampung Selatan
- b. Melakukan pengkajian kebidanan dengan data Objektif pada ibu hamil Ny. S G₂P₁A₀ dengan Prenatal Gentle Yoga untuk mnegurangi nyeri pada punggung dikehamilan Timester III di desa Tanjung Pager, Katibung, Lampung Selatan
- c. Mampu Mengidentifikasi masalah dan menganalisa data potensial pada ibu hamil Ny. S G₂P₁A₀ dengan Prenatal Gentle Yoga untuk mnegurangi nyeri pada punggung dikehamilan Timester III di desa Tanjung Pager, Katibung, Lampung Selatan.
- d. Melakukan penatalaksanaan dan mengevaluasi keefektifan hasil atas tindakan yang telah dilakukan pada ibu hamil Ny. S G₂P₁A₀ dengan Prenatal Gentle Yoga untuk mnegurangi nyeri pada punggung dikehamilan Timester III
- e. Melakukan pendokumentasian sesuai SOAP.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan bagi penulis dalam bidang *asuhan kebidanan* terhadap ibu hamil tentang tujuan Prenatal Gentle Yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan kajian terhadap materi Asuhan Kebidanan serta referensi bagi mahasiswa dalam memahami pelaksanaan Asuhan Kebidanan terhadap ibu hamil dengan perencanaan Prenatal Gentle Yoga untuk mengurangi 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.

b. Bagi Lahan Praktik

Sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan melalui pendekatan manajemen kebidanan terhadap ibu hamil

c. Bagi Penulis

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

Sasaran asuhan kebidanan ini ditujukan kepada Ny.S umur 25 tahun G₂P₁A₀ usia kehamilan 36 minggu dengan tafsiran persalinan 16 Maret 2019 . Asuhan ini dilakukan saat melakukan kunjungan, Waktu yang digunakan dalam pelaksanaan adalah pada bulan Februari 2019.