

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan proses perkembangan pada janin yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang akan dialami ibu dan mengakibatkan aktifitas sehari-harinya terganggu (Lailiyana,2019).salah satu dari ketidaknyamanannya adalah nyeri punggung. Ada beberapa ketidaknyamanan ibu hamil trimester III yaitu Nyeri punggung mencapai presentasi tertinggi yaitu 70% dibandingkan ketidaknyamanan yang lain diantaranya sering buang air kecil 50%,sesak nafas 60%,bengkak pada kaki 20%,sakit kepala 20%. (rahmawati,rosyidah dan maharani,2016).

Nyeri punggung merupakan Suatu masalah yang sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester ke III karena pusat keseimbangan badan bergeser maju searah dengan tulang belakang dan beban Rahim berada diatas daerah pelvis yang menyebabkan pelvis bergeser kedepan sehingga punggung semakin melengkung (Gozali,et al.,2020). Nyeri punggung pada ibu hamil juga dapat menimbulkan dampak yang signifikan pada kemampuan ibu hamil yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari ibu seperti berdiri setelah duduk,bangun dari tempat tidur,dan posisi duduk terlalu lama itu merasa terganggu oleh rasa nyeri punggung (amalia dkk,2020).

Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86%(Gutke,2017).

Berdasarkan laporan profil data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2020 jumlah ibu hamil di Provinsi Lampung sebesar 5.221.784 jiwa dan 70% diantaranya mengalami nyeri punggung.(Fitriani,2018)

Berdasarkan Data kunjungan ibu hamil Di Pmb Sri Windarti pada bulan januari sampai april terdapat 40 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dan dari 40 ibu hamil yang dibagi 10 ibu hamil trimester I,14 ibu hamil trimester II dan 16 ibu hamil trimester III,dari 16 ibu hamil trimester III yang mengalami masalah nyeri punggung sebanyak 10 orang.salah satu diantaranya ibu yang mengalami nyeri punggung adalah Ny.T sebagai subjek laporan kasus. dan juga berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh penulis dari Praktik Klinik Kebidanan (PKK) 1 dan 2 sebelumnya, penulis mendapatkan adanya beberapa dari ibu hamil trimester III yang mengeluh mengalami nyeri punggung.

Apabila nyeri punggung ini tidak segera ditangani dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi terganggu,masalah ini akan berlanjut kambuh terus menerus sesuai perjalanan usia kehamilannya (kantonis,2011) sehingga mendorong mereka untuk mencari pengobatan secara farmakologis atau non farmakologis. Penatalaksanaan dengan cara farmakologis akan menimbulkan efek samping seperti gangguan gastrointestinal, gangguan fungsi ginjal, edema serta hipertensi, untuk meminimalisir hal tersebut maka penggunaan pengobatan non farmakologis / tradisional dapat dijadikan salah satu alternatif terapi tanpa menggunakan agen farmakologis untuk mengatasi keluhan nyeri punggung tanpa khawatir efek samping. (Amalia et al., 2020). Pengobatan nyeri punggung dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis yaitu latihan relaksasi,kompres hangat,akupuntur,senam hamil,dan salah satunya adalah prenatal yoga. (Ariwijaya, 2020) yang tidak memiliki efek samping untuk kesehatan ibu maupun janin.

Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah melakukan prenatal yoga.prenatal yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diterapkan pada ibu hamil dan juga membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung karna sering ditemui ibu hamil mengeluh nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Prenatal Yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil. Berlatih yoga pada masa kehamilan trimester III juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil dan membantu proses persalinan. Prenatal Yoga

alternative terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri, (Sindu, 2014)

Hal ini dibuktikan Berdasarkan penelitian dari Lucin, Y., & Resmaniasih, K. (2022) didapatkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung dan didapatkan juga Prenatal yoga lebih efektif dari kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dan berdasarkan penelitian dari MUALIMAH, M. (2021).Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12-16. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat efektifitas yang signifikan setelah pemberian prenatal yoga, teknik ini lebih efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

Penjelasan data dan teori yang di jelaskan pada latar belakang di atas alasan penulis memilih dan menyarankan prenatal yoga untuk membantu mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil karena telah terdapat banyak penelitian yang menunjukkan efektifitas prenatal yoga ini aman dari resiko dan serta tidak bergantung pada obat obatan atau terapi farmakologis dan serta meningkatkan kembali penerapan prenatal yoga bagi ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan terkhususnya di wilayah provinsi lampung.

Berdasarkan Hal tersebut dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengangkat kasus “Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung bawah pada ibu hamil trimester III pada Ny.T di PMB Sri Windarti”

## **B. Rumusan Masalah**

Terdapat banyak ketidaknyamanan yang sering dirasakan oleh ibu hamil trimester III, Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas mengenai ketidaknyamanan nyeri punggung bawah pada kehamilan maka perumusan masalah yang didapatkan adalah” Bagaimanakah Penerapan prenatal yoga dapat mengurangi penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ?”

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Melaksanakan Studi Kasus terhadap ibu hamil dengan melakukan penerapan Prenatal Yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Sri Windarti S.Tr.Keb Lampung Selatan Tahun 2023 dengan menggunakan metode 7 langkah Varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP.

#### 2. Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian asuhan kebidanan dengan data subjektif dan objektif pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung pada Ny.T ibu hamil trimester III.
2. Melakukan interpretasi data dasar untuk mengidentifikasi masalah nyeri punggung Ny.T ibu hamil trimester III di pmb sri windarti S.Tr.Keb.
3. Menegakkan diagnosa potensial yang terjadi berdasarkan masalah yang diidentifikasikan pada Ny.T ibu hamil trimester III di Pmb Sri Windarti,S.Tr.Keb
4. Mengidentifikasi kebutuhan tindakan diagnose atau masalah potensial pada Ny.T ibu hamil trimester III di PMB Sri Windarti S.Tr.Keb.
5. Merencanakan asuhan kebidanan dengan tepat berdasarkan masalah dan kebutuhan ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung dengan penerapan prenatal yoga selama 2 kali dalam seminggu pada Ny.T ibu hamil trimester III Di PMB Sri Windarti S.Tr.Keb.
6. Melaksanakan asuhan kebidanan sesuai masalah ibu hamil dengan melakukan penerapan prenatal yoga pada Ny.T ibu hamil trimester III Di PMB Sri Windarti S.Tr.Keb.
7. Melakukan evaluasi hasil tindakan asuhan kebidanan yang telah dilakukan pada ibu hamil dengan Nyeri Punggung dengan mengukur tingkat nyeri punggung pada pasien Ny.T Di PMB Sri Windarti S.Tr.Keb.
8. Melakukan pendokumentasian asuhan kebidanan dengan SOAP

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan dalam memahami studi kasus Penerapan Prenatal Yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu Hmil trimester III.

### **2. Manfaat Aplikatif**

#### **a. Bagi Institusi Pendidikan DIII Kebidanan Poltekkes TJK**

Sebagai metode peningkatan skill bagi mahasiswi dalam melaksanakan tugasnya dalam menyusun Laporan Tugas Akhir, serta meningkatkan wawasan tentang asuhan pada ibu hamil terutama pada penerapan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

#### **b. Bagi Lahan Praktik**

Sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan Mutu Pelayanan Kebidanan melalui penerapan Prenatal Yoga terhadap ibu yang mengalami masalah Nyeri punggung.

#### **c. Bagi penulis lain**

Sebagai perbandingan atau referensi dalam menyusun Laporan Tugas Akhir, agar dapat dijadikan pelajaran untuk kedepannya agar lebih baik lagi.

#### **d. Bagi klien**

Diharapkan agar dapat menambah pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi keluarga pasien

## **E. Ruang Lingkup**

Asuhan Kebidanan yang dilakukan menggunakan 7 langkah varney dan melakukan pendokumentasian dengan SOAP. Kepada Ibu Hamil Trimester III pada Ny.T usia kehamilan 30 minggu dengan keluhan Nyeri punggung. Objek dalam penelitian ini adalah penerapan prenatal yoga sebanyak 2 kali dalam 1 minggu selama 3 minggu dipagi hari. Gerakan Prenatal yoga yang akan dilakukan adalah Centering, Cat Cow, Child Pose, Bound Angle, dan Partner Chest Heart Opening. Waktu Pelaksanaan dimulai pada bulan Maret di PMB Sri Windarti S.Tr.Keb,Lampung Selatan.