

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan situasi di mana janin berkembang dalam rahim ibu, dimulai ketika sel sperma bersatu dengan sel telur di tuba fallopi dan kemudian berlanjut ke rahim, sehingga proses pembuahan terjadi. Selanjutnya, setelah fase konsepsi, terjadi nidasi atau implantasi di lapisan endometrium, yang berlangsung antara hari keenam dan ketujuh setelah konsepsi (Kapitan, 2022). Rata-rata, kehamilan yang normal berlangsung sekitar sembilan bulan atau 40 minggu. Kehamilan dibagi menjadi tiga fase : trimester pertama mencakup 12 minggu, trimester kedua berlangsung 15 minggu (dari minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester terakhir berlangsung selama 13 minggu (dari minggu ke-28 hingga ke-40) (Syaiiful & Fatmawati, 2019).

Seiring dengan masuknya trimester ketiga, ketidaknyamanan yang dialami ibu baik secara mental maupun fisik meningkat, yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu hamil. Dampak fisik tersebut termasuk rasa tidak nyaman dan peningkatan risiko komplikasi kehamilan, seperti preeklampsia, diabetes gestasional, kelahiran prematur, serta potensi terjadinya kelelahan kronis yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dari sisi psikologis, ibu bisa merasakan kecemasan berlebihan dan ketakutan mengenai kehamilan, proses persalinan, dan tanggung jawab sebagai seorang ibu (Aghniya *et al.*, 2024).

Beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil pada akhir masa kehamilan meliputi sesak napas, nyeri di punggung bagian bawah, gangguan tidur, nyeri panggul, pusing, sakit perut, kram kaki, frekuensi buang air kecil yang meningkat, ketidaknyamanan karena kontraksi yang tiba-tiba, serta kecemasan (Azward *et al.*, 2021). Keluhan-keluhan ini perlu diperhatikan karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil dan bahkan dapat menyebabkan risiko yang lebih tinggi serta komplikasi (Aghniya *et al.*, 2024).

Hasil tinjauan 28 penelitian dengan total sampel 12. 908 orang, prevalensi global nyeri punggung selama kehamilan mencapai 40,5%.

Sedangkan pada trimester ketiga kehamilan, dari 11 penelitian yang dianalisis dengan sampel sebanyak 6.603 orang, prevalensi nyeri punggung mencapai 47,8% (Salari *et al.*, 2023). Dari 478 ibu hamil yang melaporkan nyeri punggung dengan intensitas sedang, terdapat sekitar 138 orang yang masih dapat melanjutkan aktivitas fisik mereka. Nyeri punggung paling tinggi prevalensinya muncul pada trimester ketiga, mencapai 83% (Omoke *et al.*, 2021).

Prevalensi nyeri punggung saat hamil di Indonesia menunjukkan bahwa dari 180 ibu hamil yang disurvei, 47% menderita nyeri punggung (Kemenkes RI, 2020). Dari 50% ibu hamil yang menderita nyeri punggung sekitar 10% ibu hamil diketahui menderita nyeri punggung kronis, dimulai pada trimester pertama dan memuncak pada trimester kedua dan trimester ketiga (Wulandari & Wantini, 2021).

Di provinsi Lampung pada tahun 2022 terdapat 160.016 ibu hamil. Jumlah ibu hamil dengan nyeri punggung bawah adalah 70% atau hingga 3.815 orang. Berdasarkan hasil profil data kesehatan 2022 Kabupaten Lampung Timur ibu hamil yang terdata sebanyak 743 orang dari 18.342 orang mengalami nyeri punggung bawah (Dinkes Provinsi Lampung, 2018). Hasil pra survey di TPMB Widiyawati, S.Keb, Sukorahayu, Lampung Timur pada tanggal 06 Maret 2025 didapatkan hasil 16 ibu hamil trimester III yang datang dalam kelas ibu hamil ditemukan 7 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dengan skala nyeri 4-5 (nyeri sedang). Penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan senam hamil dan penerapan posisi tubuh (*body mechanic*) yang baik.

Secara keseluruhan, nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang paling umum, dengan prevalensi 49%. Dari 80-90% wanita hamil dengan nyeri punggung bawah menunjukkan bahwa mereka tidak berusaha menghilangkan rasa sakit tersebut, yang berarti hanya sekitar 10-20% orang yang melakukan perawatan kesehatan ke petugas kesehatan (Kreshnanda, 2016).

Penyebab dari nyeri punggung bawah selama kehamilan disebabkan oleh perubahan biomekanik, pembuluh darah dan perubahan hormonal selama

kehamilan (Aghniya *et al.*, 2024). Karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksan (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung (Firdayani, 2018).

Faktor lain yang dapat menyebabkan nyeri punggung meliputi penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena rahim yang membesar, nyeri punggung sebelumnya, dan ketegangan berulang (Firdayani, 2018). Trauma panggul, usia wanita yang terlalu muda, multipara, nyeri punggung bawah kronis, dan nyeri punggung bawah pada kehamilan sebelumnya diartikan sebagai faktor risiko paling umum untuk nyeri punggung bawah selama kehamilan (Aghniya *et al.*, 2024).

Dampak nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga yaitu aktivitas ibu terhambat, perubahan struktur tubuh, nyeri punggung jangka panjang, mempengaruhi psikologis, kehidupan sosial, dan kualitas hidup. Penanganan nyeri punggung bawah dapat dilakukan dengan terapi non-farmakologis seperti latihan dan modalitas, akupunktur, *stabilization belt*, relaksasi nafas, *massage* punggung, senam hamil, yoga dan *kinesio taping* (Ariwijaya, 2020).

Body Mechanic merupakan terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan oleh ibu hamil karena tidak memerlukan biaya dan mudah untuk dilakukan sendiri di rumah. Hal tersebut dapat menjadi alternatif bagi ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung. Manfaat dari *body mechanic* sendiri adalah untuk membuat ibu merasa nyaman selama masa kehamilan dalam aktivitas sehari-harinya untuk menghindari keluhan nyeri punggung yang biasanya akan terjadi saat umur kehamilan masuk di Trimester III (Dewi & Kusumadewi, 2025).

Hasil penelitian Dewi & Kusumadewi (2025) juga sejalan dengan penelitian Rahayu *et al.*, 2020 dimana terjadi penurunan nyeri punggung pada ibu hamil setelah penerapan *body mechanic* yang dilakukan dengan baik dan benar. Dari 22 ibu hamil (71%) yang menjadi responden dengan tingkat nyeri

sedang, setelah dilakukan *body mechanic* angkanya menurun menjadi 8 ibu hamil (25,8%). Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan melakukan *body mechanic* atau dengan kata lain membenarkan posisi tubuh bagi ibu hamil seperti cara berdiri, duduk, mengambil barang, dan bangun dari tidur.

Senam selama kehamilan adalah latihan ringan dan mudah untuk ibu hamil yang ingin menghilangkan ketidaknyamanan selama kehamilan (Sari *et al.*, 2022). Selain itu, senam hamil adalah cara penting untuk mempertahankan dan meningkatkan keseimbangan fisik ibu hamil untuk menjaga otot dan persendian saat lahir, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, memperkuat elastisitas dinding perut, memperkuat otot dasar panggul, mencegah bayi lahir secara prematur dan mengendurkan sendi (Susilawati & Widiyanti 2022).

Hasil penelitian Hamdiah *et al.*, (2019) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok ibu hamil sebanyak 20 responden sebelum dilakukan senam hamil didapatkan nyeri punggung dengan nilai nyeri rata-rata 3.7 sedangkan pada kelompok ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil didapatkan nyeri punggung dengan nilai nyeri rata-rata 0. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil setelah melakukan senam hamil.

Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah jika diberikan intervensi senam hamil seminggu 2 kali selama 30 menit nyeri punggung akan menurun secara signifikan (Sayekti, 2021). Penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan senam hamil selama 3x dalam seminggu penurunan rasa nyeri yaitu 26% (Fitriani, 2021). Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa senam hamil dapat mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh (Pantiawati, 2019).

Berdasarkan data dari uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah di

TPMB Widiyawati Lampung Timur dengan Metode Senam Hamil dan *Body Mechanic*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah yang akan dilaksanakan di TPMB Widiyawati Lampung Timur?”.

C. Ruang Lingkup

1. Sasaran

Sasaran asuhan kebidanan ini ditujukan kepada ibu hamil dengan kasus nyeri punggung bawah di TPMB Widiyawati Lampung Timur.

2. Tempat

Pelaksanaan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah ini dilakukan di TPMB Widiyawati Lampung Timur.

3. Waktu

Waktu yang diperlukan untuk memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah mulai dari tanggal 17 Februari-26 Maret dilanjutkan tanggal 08-23 April 2025.

D. Tujuan Penyusunan LTA

1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah menggunakan metode pendekatan manajemen kebidanan di TPMB Widiyawati Lampung Timur.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah.
- b. Melakukan analisis atau masalah potensial pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah.
- c. Melakukan perencanaan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah.

- d. Melakukan pelaksanaan asuhan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah.
- e. Melakukan evaluasi asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah.

E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Laporan tugas akhir ini bermanfaat untuk memberi informasi terhadap materi asuhan pelayanan kebidanan khususnya Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Program Studi Kebidanan Metro untuk memberikan informasi dan tambahan wawasan pada pembaca tentang Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Prodi D III Kebidanan Metro

Laporan tugas akhir ini bermanfaat sebagai sumber referensi mahasiswa dalam memberikan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah.

b. Bagi Lahan Praktik di TPMB Widiyawati, SKeb

Laporan tugas akhir ini dapat memberikan informasi tentang pelayanan terhadap Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah.