

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama masa kehamilan, akan terjadi perubahan tubuh yang menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil saat memasuki kehamilan trisemester III diantaranya nyeri punggung bawah (Rahmawati, *et al.*, 2021: 95). Masalah punggung ini umumnya muncul minggu ke 27, dengan fase awal yang berkisar antara 20 hingga 28 minggu. Ibu yang telah melahirkan lebih dari satu anak (multipara) kemungkinan lebih besar untuk mengalami ketidaknyamanan sakit punggung, karena otot paraspinal cenderung lebih kendur dibandingkan dengan ibu yang baru hamil untuk pertama kalinya (primipara), sehingga otot-otot kesulitan dalam menopang pertumbuhan rahim (Arumega *et al.*, 2022: 14-30).

Prevalensi nyeri punggung ibu hamil mencapai 63% dari total 21533 yang dianalisis. Angka prevalensi bervariasi berdasarkan benua lokasi peserta, 71% Amerika Utara, 74% Amerika Selatan, 63% Asia, 64% Eropa, 59% Afrika, dan 45% Oseania. Dari usia ibu prevalensinya berbeda 72%, ibu yang berusia 30 tahun atau lebih 52%, usia dibawah 25 tahun, 69%, usia lebih dari 30 tahun, serta 62% trimester kedua dan 63% ketiga kehamilan (Shanshan H, *et al.* 2023: 225).

Menurut data dari Klinik Balai Krakatau untuk tiga bulan terakhir (Januari-Maret) 2022, terdapat 120 ibu hamil di trimester ketiga tahun 2022, sementara jumlah ibu di trimester pertama adalah 60 orang dan di trimester kedua sebanyak 30 orang. Dari 30 ibu hamil pada trimester tiga, sebanyak 20 orang (66,7%) melaporkan terjadinya nyeri punggung, baik di bagian atas maupun bawah, sedangkan 10 orang (33,3%) mengalami rasa sakit di area pinggul, bokong, serta yang menyebar ke tungkai kaki (Gustiani *et al.*, 2024: 5318).

Penyebab hiperlordosis yang dikaitkan dengan nyeri punggung bawah meliputi kelengkungan berlebihan pada tulang lumbal dan ketegangan otot paraspinal. Sirkulasi darah terpengaruh, uterus dapat mengompresi pembuluh darah besar, yang mengurangi aliran darah ke tulang belakang dan berpotensi memicu rasa sakit di punggung bawah pada tahap akhir kehamilan. Pengaruh hormonal dihasilkan dari stimulasi hormon progesteron yang menyebabkan retensi air, serta kelemahan yang dipicu oleh hormon relaksin yang dikeluarkan dari

korpus luteum. Selain itu, pergeseran pusat gravitasi seiring bertambahnya usia kehamilan, ditambah faktor usia, paritas, dan aktivitas fisik berlebihan menyebabkan sakit punggung (Arummega *et al.*, 2022: 14-30).

Nyeri punggung bawah yang dialami oleh Ibu hamil tidak ditangani dengan segera dapat menyebabkan kesulitan dalam berdiri, duduk, dan berpindah tempat. Jika rasa sakit ini menyebar ke area panggul dan lumbar, dampaknya bisa mengganggu aktivitas sehari-hari serta berpotensi menurunkan kualitas hidup (Armayanti, *et al.*, 2023: 116). Selain itu, nyeri punggung bawah dapat mengurangi kemampuan dalam menopang panggul, tulang belakang, pantat, punggung, pinggul, dan perut, yang melibatkan otot-otot yang berfungsi untuk meluruskan dan memutar punggung, oblique eksternal, serta gluteus maximus. Penurunan stabilitas postural meningkatkan risiko terjatuh disebabkan masalah keseimbangan. Kejadian ini semakin banyak Ibu hamil untuk memutuskan melakukan persalinan operasi caesar (Jihada, *et al.*, 2024: 503).

Kompres hangat dapat menekan daerah nyeri dengan menggunakan panas dimana menimbulkan efek fisiologis. Terapi kompresi panas mengirimkan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang, melebarkan pembuluh darah perifer dan adanya vasodilatasi dapat melepaskan produk inflamasi seperti bradikin, histamin, dan prostaglandin (Safitri & Desmawati, 2022: 65-66).

Ketidaknyamanan bagian punggung bawah disebabkan oleh otot-otot yang mengalami pemendekan saat otot perut meregang, yang menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar area panggul dan punggung bawah serta nyeri terasa di bagian atas ligamen. Terapi ini menggunakan air hangat dapat menjadi alternatif untuk mengatasi rasa nyeri punggung bawah (Nafi, 2024: 1-8).

Senam pilates dapat mendukung kesehatan pribadi, termasuk mengurangi rasa sakit di punggung, menurunkan tingkat stres, meningkatkan kualitas kehidupan, meredakan kecemasan, mengurangi gejala depresi, mengurangi nyeri saat melahirkan, memperpendek waktu persalinan, serta meningkatkan kekuatan otot yang berhubungan dengan stabilitas panggul. Melakukan senam pilates selama masa kehamilan dapat membantu mencegah makrosomia pada janin serta komplikasi neonatal lainnya (Prabandari, 2022: 59-66).

Penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan latihan *pilates* berpengaruh signifikan terhadap pengurangan nyeri punggung bagi wanita hamil di trimester ketiga. *Pilates* yang dilakukan selama kehamilan memiliki dampak pada keadaan fisik dan mental ibu. Kesalahan postur, peningkatan lordosis, dan perubahan pusat gravitasi di penghujung kehamilan dapat menyebabkan ibu merasakan nyeri punggung, dan ini menjadi salah satu cara alternatif untuk meredakan nyeri punggung pada ibu hamil di trimester III (Ningsih et al.,2024: 1).

Berdasarkan hasil penelitian diatas penerapan kompres air hangat dan senam pilates sangat baik untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil di trimester ketiga dan kedua teknik ini mudah dilakukan dan dapat dilakukan sendiri di rumah, tanpa mengeluarkan biaya, aman, dan saling melengkapi. Manfaat kedua metode ini dapat memperbaiki postur tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, membantu mengurangi stress dan meningkatkan keseimbangan tubuh terhadap penurunan skala nyeri yang dirasakan dapat berkurang secara efektif dan ibu merasa lebih nyaman dan tubuh lebih siap menghadapi perubahan selama kehamilan. Berdasarkan dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengambil judul Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III dengan Nyeri Punggung (Low Back Pain) menggunakan metode Kompres Hangat Dan Senam Pilates Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Nurul Marfu'ah, S.Tr.Keb.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah asuhan kebidanan yang diberikan kepada kasus yang diambil terhadap ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah di TPMB Nurul Marfu'ah, S.Tr.Keb dengan menggunakan pendekatan manajemen asuhan kebidanan.

C. Ruang Lingkup

1. Sasaran

Sasaran asuhan kebidanan ini difokuskan pada ibu hamil trimester ketiga dengan rentang usia kehamilan 28 minggu -37 minggu pada multipara yang menyebabkan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*).

2. Tempat

Tempat yang dipilih untuk melakukan pelayanan kebidanan ini di Tempat Praktik Mandiri Bidan Nurul Marfu'ah, S.Tr.Keb.

3. Waktu

Waktu yang digunakan dalam pelaksanaan asuhan selama bulan Februari sampai April 2025.

D. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mahasiswa mampu melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan metode kompres hangat dan senam *pilates* untuk menurunkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester tiga.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian data subjektif pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami rasa ketidaknyamanan nyeri punggung.
- b. Melakukan pengkajian data objektif pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami rasa ketidaknyamanan nyeri punggung.
- c. Mampu menganalisis data subjektif dan objektif pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami rasa ketidaknyamanan nyeri punggung.
- d. Mampu melakukan penatalaksanaan pada ibu hamil trimester tiga dengan rasa ketidaknyamanan nyeri punggung.
- e. Mampu mengevaluasi asuhan kebidanan menggunakan SOAP pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami rasa ketidaknyamanan nyeri punggung.

E. Manfaat

1. Teoritis

Diharapkan bisa memperluas persepsi dan ilmu di bidang kesehatan, khususnya bagi mahasiswa Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Metro. Dalam laporan ini, kami akan memfokuskan perhatian pada pemberian ANC kepada ibu hamil pada trimester III yang mengalami nyeri punggung, dengan menerapkan metode pendekatan manajemen asuhan kebidanan.

2. Aplikatif

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadi sumber informasi yang berharga bagi tenaga bidan dalam meningkatkan dan mengoptimalkan kepada masyarakat. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga dapat memberikan wawasan tambahan yang signifikan dalam pengembangan bidang kesehatan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi sumber informasi dan ilmu yang berguna dalam memberikan asuhan kebidanan kepada ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan akibat nyeri punggung. Selain itu, LTA ini juga dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa.

c. Bagi Klien

Memperoleh pengetahuan tentang tantangan yang mungkin muncul selama trimester ketiga kehamilan, seperti nyeri punggung, akan memungkinkan ibu hamil untuk segera mencari bantuan dan mendapatkan penanganan yang tepat.