

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat persalinan, ibu hamil seringkali merasa cemas karena rasa sakit saat melahirkan. Nyeri ini dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental ibu. Ambang nyeri yang dialami setiap orang mungkin berbeda-beda. Hal ini mengakibatkan berkurangnya aliran darah dari otak ke panggul sehingga menyebabkan ketegangan otot yang dapat meningkatkan rasa sakit, ketakutan, dan kecemasan (Setiyani 2023).

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine dimulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Masa kehamilan yang dimulai dari konsepsi sampai lajirnya janin. Lamanya hamil normal yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3, triwulan pertama dimulai dari hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai dari bulan ke 4 sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ke 7 sampai 9 bulan. Selama kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan baik secara anatomi fisiologi maupun psikologi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan.

Nyeri punggung merupakan kejadian yang sering terjadi pada ibu hamil dan akan meningkat keluhanannya saat ibu memasuki trimester III (Wulandari, 2020). Keluhan ini dimulai pada usia kehamilan 12 minggu dan akan meningkat pada usia kehamilan 24 minggu hingga menjelang persalinan. (Wulandari, 2020).

Menurut (L. Fitriani, 2019) Kemenkes RI, 2020 banyaknya ibu hamil di Indonesia mencapai sekitar 5.221.784 orang. Proses kehamilan sendiri melibatkan berbagai perubahan fisiologis diantaranya perubahan fisik, perubahan pada sistem pencernaan, dan sistem respirasi, kemudian sistem traktus menunjukkan hasil data bahwa urinarius, musculoskeletal serta sirkulasi.

Penyebab dan akibat seseorang mengalami nyeri punggung terkadang dari sakroiliaka atau lumbar yang mengakibatkan gangguan di area punggung dan menjadi jangka panjang pada keseimbangan bagian otot serta stabilitas pelvis jika tidak segera dipulihkan setelah melahirkan atau postpartum (Purnamasari, 2019). Risiko Low Back Pain pada kehamilan berikutnya sangat tinggi setelah ada riwayat Low Back Pain pada kehamilan sebelumnya dan konsisten dengan Low Back Pain pada kehamilan sebelumnya (Omoke et al., 2021).

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk menurangi nyeri pinggang pada ibu hamil yaitu menghindari membungkuk berlebihan, mengangkat beban dan berjalan tanpa istirahat, kompres hangat pinggang dan dengan melakukan olahraga fisik. Berdasarkan kajian diatas maka ketidaknyamana pada kehamilan trimester III seperti nyeri pinggang salah satu masalah yang memerlukan perhatian sebagai asuhan kehamilan yang dapat diberikansesuai dengan kebutuhannya.

Dari uraian diatas penulis tertarik untuk mengangkat kasus penerapan Teknik mengurangi rasa nyeri pinggang dengan senam hamil dan *Cat Cow Pose* dan *Seated Side Bend* karena masih banyak ibu hamil mengalami nyeri Pinggang saat kehamilan dan memasuki kehamilan trimester III. Terutama di PMB Karmila, SST. Penulis Memilih kasus ini karena ingin mengurangi Nyeri Pinggang pada ibu hamil karena semakin bertambah usia kehamilan sangat mungkin ibu mengalami nyeri Pinggang. Harapan penulis adalah agar selama kehamilan Nyeri Pinggang yang dirasakan dapat berkurang dan mereda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan cakupan data Ibu Hamil PMB Karmila, SST pada bulan Februari 2024 ibu hamil yang memeriksakan kehamilan dengan mengalami nyeri pinggang sebanyak 6 orang, salah satunya Ny. S Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah adalah

Bagaimana penatalaksanaan Senam Hamil dengan posisi *Cat Cow* dan *Seated Side Bend* untuk Mengurangi Nyeri Pinggang pada Ny. S di PMB Karmila, SST Desa Kalianda Bawah Kabupaten Lampung Selatan pada tahun 2024

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melakukan studi kasus terhadap Ny. S dengan penerapan Senam Hamil dengan Posisi *Cat Cow* dan *Seated Side Bend* untuk Mengurangi Nyeri Pinggang pada kehamilan Trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian yang terdiri dari identitas klien, anamnesa dan pemeriksaan fisik pada klien di PMB Karmila, SST Lampung Selatan tahun 2024
- b. Ditegakkan diagnosa masalah dan kebutuhan klien di PMB Karmila, SST Lampung Selatan tahun 2024
- c. Diidentifikasinya masalah potensial pada klien di PMB Karmila, SST Lampung Selatan tahun 2024
- d. Dilakukannya tindakan segera jika diperlukan pada klien di PMB Karmila, SST Lampung Selatan tahun 2024
- e. Tersusunnya rencana tindakan yang tepat pada klien di PMB Karmila, SST Lampung Selatan tahun 2024
- f. Terlaksananya tindakan sesuai rencana pada klien di PMB Karmila, SST Lampung Selatan tahun 2024
- g. Dilaksanakannya evaluasi keefektifan hasil tindakan yang dilakukan pada klien di PMB Karmila, SST Lampung Selatan tahun 2024
- h. Terdokumentasinya asuhan kebidanan dengan menggunakan SOAP di PMB Karmila, SST Lampung Selatan tahun 2024

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan dan wawasan bagi pembaca dan juga bagi penulis dalam bidang asuhan kebidanan pada ibu hamil untuk pengurangan rasa nyeri pinggang dengan Posisi *Cat Cow* dan *Seated Side Bend*.

2. Manfaat Aplikatif

- a. Bagi PMB Karmila, SST Lampung Selatan

Sebagai bahan masukan untuk dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan dan sebagai upaya penerapan Asuhan Kebidanan pada kehamilan dengan penatalaksanaan Senam Hamil dengan Posisi *Cat Cow* dan *Seated Side Bend* untuk mengurangi nyeri pinggang

- b. Bagi Institusi Pendidikan DIII Kebidanan Poltekkes Tanjung Karang
Sebagai metode penilaian pada mahasiswa kebidanan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir dan sebagai dokumentasi di perpustakaan Prodi Kebidanan Tanjung Karang untuk bahan bacaan dan acuan bagi mahasiswa selanjutnya.
- c. Bagi penulis LTA lainnya
Sebagai bahan bacaan bagi pembaca dan diharapkan dapat menggali wawasan serta mampu menerapkan ilmu yang telah di dapatkan tentang penatalaksanaan asuhan kebidanan sehingga dapat merencanakan dan melakukan asuhan secara berkelanjutan dan dapat memecahkan permasalahan serta mengevaluasikan hasil asuhan yang telah di berikan.

E. Ruang Lingkup

Asuhan yang diberikan berupa studi kasus dengan menerapkan 7 langkah varney dan metode dokumentasi dalam bentuk SOAP. sasaran Asuhan Kebidanan adalah Ny. S Usia 31 th G1P0A0. Usia kehamilan 37 minggu 4 hari dengan nyeri pada bagian pinggang di PMB Karmila Astuti, SST penatalaksanaan yang diberikan yaitu penerapan Senam Hamil Posisi *Cat Cow* dan *Seated Side Bend*. yang bertempat di PMB Karmila Astuti, S.ST mengenai Asuhan Kebidanan Kehamilan yang dilakukan pada tanggal 15 April sampai 25 April