

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses pembuahan antara sperma pria dan sel telur wanita, diikuti dengan implantasi embrio. Itu berlangsung 9 bulan atau 40 minggu, dengan trimester pertama berlangsung 12 minggu, trimester kedua berlangsung 13 sampai 27 minggu, dan trimester ketiga berlangsung 28 sampai 40 minggu, Prawirohardjo, 2010 (Harahap, 2018).

Perubahan psikologis pada ibu hamil selama trimester pertama meliputi ketidakpastian, ambivalensi, disintegrasi gender, perubahan emosi, guncangan psikologis pada ibu hamil primigravida, dan stres. Keadaan psikologis ibu hamil pada trimester kedua lebih tenang dan mulai beradaptasi, namun terkadang ibu khawatir janinnya akan lahir sehat atau cacat. Perubahan psikologis yang terjadi pada trimester ketiga menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil. Kebutuhan ibu hamil meliputi oksigen, nutrisi, istirahat atau tidur dan seks (Kumar.R., dkk, 2019).

Sebuah upaya dilakukan untuk meningkatkan kesadaran tentang kehamilan melalui program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan ialah kursus ibu hamil yang mencakup pelatihan kehamilan. Salah satu kursusnya ada senam hamil yaitu gerakan senam yang mempersiapkan ibu hamil untuk melahirkan baik secara fisik maupun mental. Ibu hamil dengan stamina yang baik melahirkan dengan lancar dan bayi memiliki berat badan ideal untuk mengurangi risiko

komplikasi. Manfaat senam hamil antara lain mengurangi nyeri persalinan, memperkuat dan menjaga kelenturan dinding perut dan otot dasar panggul yang penting, mengurangi nyeri punggung selama kehamilan, melatih teknik pernapasan, memperbaiki suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, dan nyeri saat hamil, olahraga juga dapat bermanfaat untuk perawatan tubuh dan mengurangi munculnya berbagai gangguan akibat perubahan posisi tubuh. Senam hamil belum bisa dikatakan lengkap jika tidak memungkinkan untuk diselenggarakan secara rutin dan intensif (Mongi, 2022).

Nyeri punggung terjadi selama kehamilan, dengan frekuensi mulai dari sekitar 50% di Inggris dan Skandinavia, serta hampir 70% di Australia. Hingga saat ini prevalensi ibu hamil dengan nyeri punggung sebesar 60-80% di beberapa wilayah Indonesia. Sekitar 70% ibu hamil menderita nyeri punggung yang disebabkan oleh perubahan pada otot tulang belakang akibat tegang pada daerah tersebut. Selain itu, 30% ibu hamil menderita nyeri punggung akibat perubahan postur tubuh karena berat janin yang terus bertambah sehingga menyebabkan ibu hamil menjadi bungkuk dan menyebabkan nyeri punggung (Anggraini, 2023).

Nyeri punggung jangka panjang yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan kencenderungan nyeri punggung pasca melahirkan dan nyeri punggung kronis yang lebih sulit diobati atau disembuhkan. Prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia dan Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan pedesaan Afrika, serta di kalangan wanita di Nigeria. Di antara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% melaporkan nyeri punggung dalam 12

minggu pertama kehamilan, 67% pada 24 minggu, dan 93% pada 36 minggu. Berdasarkan penelitian terhadap 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Noirwedia dan Swedia, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86%. Hasil penelitian Ramachandra di India menunjukkan bahwa kejadian nyaeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga sebesar 33,7% dan terdapat pada 216 ibu hamil. Prevalensi nyeri punggung di Indonesia adalah 18 %. Prevalensi nyeri punggung bawah meningkat seiring bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada pertengahan hingga awal empat puluhan (Rosita *et al.*, 2022).

Prevalensi nyeri di Indonesia menunjukkan 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung ringan dengan 5.298.285 orang ibu hamil (Puspitasari & Saripah, 2020).

Berdasarkan (Kemenkes RI, 2019), ditemukan jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 5.291.143 orang. Sedangkan jumlah ibu hamil di Jawa Tengah pada tahun 2018 sebanyak 593.839 orang. Pada tahun 2018, jumlah ibu hamil di Kabupaten Grobogan sebanyak 22.886 orang. Pada tahun 2023 Januari- Februari terdapat 9.849 ibu hamil. Di Desa Temon pada bulan Januari terdapat 23 ibu hamil, dan ada 10 ibu hamil trimester III, menurut survei awal 8 dari 10 ibu hamil mengalami gangguan nyeri punggung.

Dari hasil penelitian 30 ibu hamil yang melakukan senam hamil >4 kali sebanyak 25 (83.3%), yang tidak mengalami nyeri punggung sebanyak 22 (88%), sedangkan yang mengalami nyeri punggung ada 3 (12%). Kemudian yang melakukan senam hamil <4 kali 5 (16.7%), yang tidak mengalami nyeri punggung 1 (20%), yang mengalami nyeri punggung 4 (80%). (Veronica *et al.*, 2021).

Dari penelitian kuantitatif yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Dampek mulai 15 April hingga 4 Mei 2019. Jumlah sampel terdiri dari 20 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil analisis data dengan uji t berpasangan memberikan nilai p sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan senam hamil menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil mulai trimester III diwilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019 (Firdayani & Rosita, 2020).

Hasil analisis data dari ketiga artikel menunjukkan rata-rata nyeri punggung dapat dikurangi dengan senam hamil dengan hasil penelitian pertama p -value 0,00 ($\alpha 0,05$) sehingga rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah senam hamil berkurang. Setelah senam hamil, banyak responden mengalami penurunan nyeri punggung yang signifikan (Indah, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menyusun Proposal Laporan Tugas Akhir “Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di Puskesmas Brati”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan pada Laporan Tugas Akhir ini adalah “Bagaimana Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di Puskesmas Brati?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penulis mampu memberikan asuhan kebidanan selama kehamilan dengan fokus pada pelaksanaan pelatihan kehamilan pada trimester ketiga sesuai pedoman Varney untuk mengurangi nyeri punggung.

2. Tujuan Khusus

Laporan Tugas Akhir ini mempunyai tujuan khusus yaitu :

- a. Mengetahui karakteristik responden dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung.
- b. Mahasiswa melaksanakan pengkajian Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung.
- c. Mahasiswa menginterpretasikan data dari Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil Pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri punggung.
- d. Mahasiswa menentukan kemungkinan diagnosis untuk Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung.
- e. Implementasi Kewaspadaan dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung.

- f. Melakukan intervensi pengkajian Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung.
- g. Mahasiswa melaksanakan intervensi Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung.
- h. Mahasiswa menyelesaikan evaluasi Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung.

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Pembaca

Laporan Tugas Akhir ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang bagaimana baiknya senam hamil mengurangi gangguan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat bagi klien memberikan informasi dan mengetahui manfaat senam hamil untuk mengurangi gangguan nyeri punggung ibu hamil trimester III.
3. Manfaat bagi keluarga kami harap Ibu memahami manfaat senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.
4. Manfaat bidan diharapkan pelayanan yang diberikan semakin meningkat dan dapat menggunakan senam hamil untuk mengurangi gangguan nyeri punggung ibu hamil.
5. Manfaat Bagi Institusi Diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pustaka di Universitas An Nuur, khususnya dalam program pelatihan D III kebidanan

yang menyelidiki apakah senam hamil dapat mengurangi gangguan nyeri punggung.

E. Sistem Penulisan

Dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini, penulis menggunakan sistem penulisan sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN yang meliputi latar belakang, masalah, tujuan penulisan, kelebihan dan sistem penulisan.
2. BAB II KONSEP TEORI, yang meliputi penjelasan teori, evaluasi konsep dan kumpulan serta metode yang digunakan dalam penelitian.
3. BAB III TINJAUAN KASUS melibatkan kasus dan manajemen yang dilakukan oleh penulis untuk klien yang melibatkan tujuh tahapan *Varney*, yaitu. Pengkajian, interpretasi data, diagnosis potensial, prediksi, intervensi, implementasi dan evaluasi.
4. BAB IV PEMBAHASAN berisi kesenjangan antara ketiga kasus lapangan. Maka penulis dituntut untuk mempelajari, meneliti dan mengamati permasalahan yang muncul dan memberikan solusi sesuai dengan permasalahan yang ada.
5. BAB V PENUTUP, yang meliputi kesimpulan dan saran.