

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan peristiwa yang dimulai dengan bertemunya sel telur (ovum) dengan sel sperma. (Wagiyo & Putrono, 2016). Kehamilan berlangsung kurang lebih 40 minggu dan tidak lebih dari 43 minggu. Kehamilan 40 minggu disebut dengan kehamilan *matur* (cukup bulan). Kehamilan 23 dan 35 minggu disebut kehamilan *premature* (Latief, 2016).

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bawah. (Triyana, 2013).

Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh *international society for the study of pain* sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Nyeri dan kecemasan bekerja secara

sinergis, yang saling memperburuk satu sama lain (*Carvalho et al. 2017a; Durand, Plata 2017; Burns et al, 2018*).

Fenomena nyeri pada bagian punggung bawah ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 70%, berdasarkan pada penelitian di berbagai negara sebelumnya (*Yan et al, 2014*).

Nyeri punggung bawah dapat dimulai pada akhir trimester dengan jumlah kasus terbanyak antara minggu kehamilan 24 dan 36 minggu (*Casagrande, 2015*)

Etiologi nyeri punggung bawah pada kehamilan disebabkan karena saat hamil pusat gravitasi bergerak maju karena peningkatan perut dan payudara yang mengarah pada perubahan postur, seperti pengurangan lengkungan plantar, hiperekstensi lutut, dan anteversi panggul. Perubahan-perubahan ini menghasilkan stres pada lordosis lumbalis dan ketegangan akibat pada otot paraspinal. Tekanan pembuluh darah besar oleh uterus pada kehamilan mengurangi aliran darah tulang belakang dan dapat menyebabkan nyeri punggung bawah terutama pada trimester ketiga kehamilan. Retensi cairan yang dipengaruhi oleh stimulasi progesteron dan kelonggaran ligamen akibat hormon relaxin yang dikeluarkan oleh corpus luteum dapat terlihat, sehingga membuat tulang belakang dan sendi panggul kurang stabil dan lebih rentan terhadap stres dan rasa sakit (*Carvalho, 2017*).

Akibat kompensasi dari pembesaran uterus ke posisi depan, lordosis menggeser pusat daya berat belakang dan akan meningkatkan mobilitasnya karena pengaruh hormonal. Mobilitas tersebut dapat mengakibatkan perubahan sikap ibu dan pada akhirnya menyebabkan perasaan tidak enak pada bagian bawah punggung terutama pada akhir kehamilan.

Postur tubuh yang tidak tepat dimasa kehamilan dapat berakibat peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada tulang belakang, pelvis dan sendi penahan-berat, sehingga hal ini dapat membawa dampak pada peningkatan rasa nyeri dan sakit.

Dampak kemungkinan yang akan terjadi pada nyeri punggung bawah saat hamil salah satunya adalah gangguan pola tidur. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akan menjadi lebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Mirghaforvand, et al. 2017). Ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur dapat mengganggu kesehatan fisik, seperti badan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit.

Penatalaksanaan nyeri punggung bawah saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologis (Sinclair, 2014). Terapi farmakologis dapat diberikan dengan tablet kalsium 500 mg. Asuhan non farmakologis yang dapat diberikan pada pasien dengan nyeri punggung bawah adalah menghindari membungkuk berlebihan, kompres hangat pada bagian punggung bawah, melakukan senam hamil atau dengan

melakukan pijatan/usapan pada punggung (*massage prenatal/ Effleurage*). (Herawati, 2017)

Menurut Vita health (2017),masase Effleurage menggunakan gerakan mengusap tubuh yang lembut dan perlahan, pengurutan dapat meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung saraf, dan menghilangkan nyeri serta memberikan rasa nyaman sehingga menimbulkan rileksasi, dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Kompas, 2019), sedangkan senam hamil salah satu upaya yang dapat dilakukan dan menjadi pilihan untuk ibu hamil untuk mengurangi keparahan gejala nyeri punggung bawah yang dirasakan saat kehamilan, selain itu senam hamil dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran, membentuk sikap tubuh yang baik (Davenport, 2018). Maka dari itu senam hamil merupakan salah satu alternatif non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah sehingga sangat disarankan untuk dilakukan ibu hamil trimester III.

American College of Obstetricians and Gynecologists merekomendasikan agar ibu hamil melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas sedang. Intensitas sedang berarti cukup untuk meningkatkan detak jantung dan mulai berkeringat. Contoh aktivitas aerobik yang termasuk intensitas sedang yaitu senam ringan dan jalan cepat. (ACOG, 2017).

Waktu pelaksanaan senam hamil dilakukan pada usia kehamilan 34-36 minggu. Untuk mengatasi nyeri punggung bawah dapat dilakukan dengan cara memberikan pretest untuk menilai skala nyeri punggung bawah sebelum diberikan intervensi senam hamil, kemudian di berikan intervensi senam hamil selama 2 minggu 4 kali pertemuan dilakukan 15-20 menit setiap pertemuan (Farida dan Sunarti, 2015). Lalu dilakukan evaluasi diakhir minggu setelah semua sesi senam hamil selesai diberikan untuk menilai skala nyeri setelah melakukan intervensi senam hamil (Lichayati 2013)

Tujuan senam hamil sendiri adalah memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran, membentuk sikap tubuh karena sikap tubuh yang baik selama kehamilan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum seperti nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Lestari, 2014).

Menurut jurnal Ruri Maisetya Sari 2020, senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Dengan durasi senam hamil selama 15 menit minimal 3-4kali dalam sebulan dan dilakukan 2 kali dalam seminggu dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah berjudul “Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Kehamilan Dengan Intervensi Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah, Persalinan, Nifas Dan BBL Di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung Tahun

2021” Hal ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh dari intervensi tersebut ditinjau dari hasil penelitian terdahulu guna membantu dalam memberikan asuhan sayang ibu dan menurunkan rasa nyeri punggung bawah agar memberikan kenyamanan saat kehamilan.

1.2 Identifikasi Masalah

“Bagaimana asuhan kebidanan terintegrasi pada kehamilan, persalinan, nifas dengan intervensi senam hamil dalam pengurangan nyeri punggung bawah saat kehamilan trimester III di Puskesmas Ibrahim Adjie?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan asuhan kebidanan komprehensif dari kehamilan, bersalin, nifas, bayi baru lahir dengan pendekatan manajemen varney dan untuk mengetahui efektifitas pemberian senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung bawah saat kehamilan trimester III

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian pada masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan KB
2. Melakukan analisa atau diagnosa kebidanan, masalah dan kebutuhan sesuai dengan prioritas pada kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir dan KB.

3. Merencanakan dan melaksanakan asuhan kebidanan secara kontinyu dan berkesinambungan (continuity of care) pada ibu hamil sampai bersalin pada ibu hamil, bersalin, nifas, neonatus dan KB

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian dapat dijadikan bahan masukan dalam meningkatkan pelayanan antenatal di Puskesmas Ibrahim Adjie.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan pihak yang berkepentingan melakukan penelitian lebih lanjut. Sehingga penelitian yang akan datang lebih baik lagi dan melengkapi bacaan atau kepustakaan

1.4.3 Bagi Peneliti

Sebagai media pembelajaran untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang didapat di bangku perkuliahan serta sebagai pembelajaran bagi peneliti dalam melakukan penelitian secara sistematis dan ilmiah