BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan periode di mana seorang ibu mengandung embrio atau janin dalam tubuhnya. Masa ini dimulai sejak terjadinya konsepsi hingga kelahiran bayi. Selama kehamilan, seorang ibu akan merasakan perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan fisik yang terjadi kadang-kadang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, salah satunya adalah nyeri pada punggung. Salah satu perubahan signifikan yang dihadapi ibu hamil adalah yang berkaitan dengan punggung. Banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akibat ukuran janin yang semakin besar di dalam rahim. Sekitar 50-80% ibu pernah merasakan nyeri pada punggung dan pinggul selama masa kehamilan. Nyeri punggung ini adalah reaksi normal dari proses kehamilan (Surati & Basaria, 2023).

Trimester tiga dimulai ketika kehamilan mencapai usia 28 minggu hingga 40 minggu. Selama setiap trimester, terdapat perubahan yang muncul akibat ketidakseimbangan hormon pada ibu yang hamil yang dimulai sejak awal kehamilan. Perubahan yang dialami oleh ibu berlangsung pada aspek fisik, psikologis, dan fisiologis, di mana salah satu efek umum yang sering terjadi adalah rasa tidak nyaman, yang mana nyeri punggung adalah salah satu yang paling sering dirasakan (Ningning et al., 2024). Data tingkat nasional menunjukkan bahwa rasa nyeri pada punggung merupakan salah satu keluhan paling umum yang dilaporkan oleh ibu hamil saat melakukan kunjungan antenatal, terutama ketika memasuki tahap akhir kehamilan (Tri, 2025).Nyeri punggung pada ibu hamil secara global, sering dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup serta peningkatan risiko masalah emosional seperti kecemasan dan stres saat mendekati persalinan, yang dapat mengganggu tidur, mobilitas harian, dan ikatan emosional dengan janin. Organisasi kesehatan dunia menekankan bahwa nyeri punggung yang dialami hingga 70% ibu hamil, harus ditangani secara holistik

untuk meningkatkan kesiapan persalinan serta mengurangi komplikasi nifas. Pendekatan pengobatan yang aman dan berbasis bukti ilmiah sangat krusial, mengingat terapi obat dibatasi oleh risiko efek samping pada janin, sehingga prioritas diberikan pada metode alami yang efektif dan minim risiko (WHO, 2016).

Dalam penerapan keperawatan maternitas, keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga bisa dikenali sebagai diagnosis keperawatan "Nyeri akut". Berdasarkan informasi dari Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) dalam Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), nyeri akut dijelaskan sebagai suatu pengalaman yang tidak menyenangkan baik secara fisik maupun emosional yang muncul akibat kerusakan jaringan yang sudah ada atau yang mungkin terjadi, dengan kemunculan yang tiba-tiba atau bertahap dan berlangsung kurang dari tiga bulan (PPNI, 2016).

Instrumen penilaian hasil keperawatan berdasarkan SLKI pada diagnosis nyeri akut berfokus pada peningkatan kontrol nyeri dan penurunan intensitas nyeri. Hasil yang diharapkan ditandai dengan berkurangnya keluhan nyeri, ekspresi wajah lebih rileks, meningkatnya rasa nyaman, serta kemampuan pasien dalam beraktivitas. Indikator lain meliputi penurunan skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), perbaikan kualitas tidur, dan berkurangnya perilaku protektif seperti memegang area nyeri. Penilaian dilakukan dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi, serta mengamati respon fisiologis dan perilaku pasien setelah dilakukan manajemen nyeri seperti *Prenatal stretching exercise* (PPNI, 2016).

Nyeri menimbulkan kekhawatiran yang dapat memperburuk tingkat stres serta mengakibatkan perubahan fisiologis yang signifikan selama masa kehamilan. Rasa sakit dan kecemasan saling berinteraksi, sehingga keduanya memperburuk kondisi satu sama lain. Dampak negatif nyeri punggung adalah dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil akibat terganggunya aktivitas fisik sehari-hari. Peran pemerintah dalam menangani nyeri punggung pada ibu hamil adalah menjalin kolaborasi yang

efektif antara pemerintah setempat dan tenaga medis, seperti puskesmas dan kader posyandu, untuk bersinergi mengatasi masalah nyeri punggung pada ibu hamil. Fenomena rasa sakit di area punggung pada ibu hamil salah satu masalah paling umum di antara para ibu yang sedang hamil (Felisitas & Enny, 2024).

Ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung, hampir 16% melaporkan nyeri ini di usia kehamilan 12 minggu pada trimester pertama, 67% pada usia kehamilan 24 minggu, dan 93% pada usia kehamilan 36 minggu. Nyeri punggung bagian bawah selama kehamilan adalah gejala yang paling umum, mempengaruhi antara 24% hingga 90% Ibu secara global. Berdasarkan informasi dari *World Health Organization* (WHO), di Australia, sekitar 70% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung bagian bawah, terutama pada kehamilan yang lebih dari 21 minggu. Sementara itu, di Inggris, sekitar 50% dari ibu hamil melaporkan mengalami nyeri punggung bagian bawah (WHO, 2016) .

Penelitian yag dilakukan Puspitasari (2020) ditemukan prevalensi nyeri di Indonesia menunjukkan 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang, sedangkan 32% lainnya merasakan nyeri punggung ringan dari total 5.298.285 ibu yang sedang hamil (Desi et al., 2024). Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kecamatan Cipayung Jakarta Timur, diketahui bahwa dari 20 ibu hamil pada trimester II dan III, mayoritas mengalami nyeri punggung bagian bawah dengan intensitas sedang, yaitu 14 responden (70%), disusul dengan nyeri ringan sebanyak 5 responden (25%), dan nyeri berat yang terkontrol sebanyak 1 responden (5%). Informasi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil merasakan nyeri punggung bawah selama masa kehamilan, terutama pada tahap akhir (Wahyuningsih et al., 2022).

Keadaan ini tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga berdampak negatif pada kualitas tidur, aktivitas sehari-hari, dan kesejahteraan psikososial para ibu. Penanganan nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan kehamilan memerlukan metode yang aman, tidak menggunakan obat, serta melakukan

Stretching Exercise sebagai salah satu pilihan intervensi yang relevan. *Stretching Exercise* selama kehamilan terbukti memberikan keuntungan fisiologis, antara lain peningkatan stabilitas punggung bawah, perbaikan postur, serta penurunan tingkat nyeri. Penelitian prospektif terbaru menunjukkan bahwa program latihan yang didasarkan pada *Stretching Exercise* dapat secara signifikan mengurangi nyeri punggung bagi hamil (Ana et al., 2025).

Stretching exercise tidak hanya membantu meningkatkan kelenturan otot dan mempertahankan kebugaran fisik pada ibu hamil, tetapi juga berperan dalam mengurangi tingkat nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan sepanjang kehamilan. Dengan menerapkan teknik *stretching exercise*, ketegangan otot bisa berkurang, aliran darah menjadi lebih lancar, dan postur tubuh menjadi lebih optimal sehingga beban di punggung dapat diminimalkan. Selain itu, latihan ini juga memberikan efek relaksasi, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Oleh karena itu, peregangan prenatal tidak semata-mata berfungsi sebagai intervensi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri, melainkan juga mendukung adaptasi fisik ibu selama masa kehamilan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Astria, 2023).

Stretching exercise adalah sebuah bentuk modifikasi dari yoga tradisional yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik seorang ibu hamil. Melakukan yoga pada trimester ketiga kehamilan juga merupakan salah satu cara sarana untuk membantu diri sendiri yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan dan mendukung proses melahirkan. *Stretching exercise* merupakan alternatif non-farmakologis yang dapat mengurangi rasa sakit. Ibu yang berpartisipasi dalam kelas prenatal yoga mengalami lebih sedikit ketidaknyamanan fisik selama masa kehamilan dibandingkan dengan yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga (Desi Tristiani, 2025).

Prosedur latihan peregangan prenatal dilaksanakan melalui empat fase, yakni pra-interaksi, orientasi, kerja dan penutup. Pada fase pertama perawat menciptakan

suasana yang nyaman serta memastikan bahwa kondisi ibu hamil dalam keadaan baik. Saat fase kerja, berbagai gerakan peregangan ringan diterapkan, seperti latihan pernapasan, peregangan leher dan bahu, peregangan punggung (*cat-cow/stretching* punggung), serta peregangan panggul diikuti dengan teknik relaksasi, dilakukan selama kurang lebih 30 menit dengan frekuensi 2 sampai 3 kali dalam seminggu. Setiap gerakan dilakukan secara hati-hati dan disesuaikan dengan kondisi ibu untuk mengurangi ketegangan otot serta rasa sakit pada punggung. Fase Terminasi dilaksanakan dengan mengevaluasi tingkat nyeri menggunakan skala NRS, mengamati respons ibu, serta memberikan pendidikan dan mendokumentasikan hasil tindakan yang telah dilakukan (I. Sri et al., 2025).

Berbagai penelitian tentang nyeri punggung pada ibu hamil telah banyak dilakukan, terutama terkait intervensi nonfarmakologis seperti prenatal yoga dan latihan peregangan yang terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek efektivitas secara umum dan belum mengintegrasikan proses asuhan keperawatan secara komprehensif sesuai standar SDKI, SIKI, dan SLKI. Selain itu, penelitian mengenai penerapan *Prenatal stretching exercise* secara langsung pada ibu hamil trimester III di fasilitas pelayanan kesehatan primer masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan *Prenatal stretching exercise* dalam kerangka asuhan keperawatan secara menyeluruh, mulai dari pengkajian hingga evaluasi luaran keperawatan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri akut melalui intervensi tersebut, sehingga dapat menjadi alternatif untuk tindakan nonfarmakologis yang efektif dan berguna di bidang pelayanan kesehatan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian studi kasus ini adalah: "Bagaimana asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung melalui *Prenatal stretching exercise* di Puskesmas Cipayung?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum karya tulis ilmiah ini adalah diketauinya asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung melalui *Prenatal stretching exercise* di Puskesmas Cipayung.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Diketahuinya hasil pengkajian pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung
b. Diketahuinya diagnosa keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung
c. Diketahuinya intervensi keperawatan melalui *Prenatal stretching exercise* pada ibu hamil trimester III
d. Diketahuinya implementasi keperawatan melalui *Prenatal stretching exercise* pada ibu hamil trimester III
e. Diketahuinya evaluasi keperawatan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
f. Diketahuinya pendokumentasian asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan maternitas, serta menambah referensi terkait intervensi non-farmakologis berupa *Prenatal*

stretching exercise dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Layanan Kesehatan

   Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan yang efektif dan aman, khususnya dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil melalui metode non-farmakologis.

b. Bagi Institusi Pendidikan

   Sebagai bahan referensi dan tambahan literatur bagi mahasiswa dan dosen dalam pembelajaran keperawatan maternitas, terutama terkait intervensi *prenatal stretching exercise*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan nyeri punggung pada ibu hamil maupun intervensi non-farmakologis lainnya.

d. Bagi Praktik Keperawatan

   Sebagai panduan dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung, serta meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan melalui penerapan *prenatal stretching exercise.*