

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang terjadi di dalam uterus sejak terjadinya konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari. Saat seorang wanita hamil biasanya terjadi perubahan dalam dirinya sebagai bentuk penyesuaian tubuhnya terhadap proses kehamilan (Jeepi, 2019). Kehamilan terbagi menjadi 3 yaitu, trimester I dimulai sejak hasil konsepsi sampai 3 bulan, trimester II dimulai pada bulan keempat sampai bulan ke 6, trimester III dari bulan ketujuh sampai bulan ke 9 (Saifuddin, 2018).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan trimester III. Di antaranya seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Fauziah et al., 2020).

Ibu hamil sebagian besar akan mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pascanatal (Prananingrum, 2022).

Nyeri punggung adalah masalah muskuloskeletal yang umum selama kehamilan dengan perkiraan prevalensi berkisar antara 30% sampai 78% di Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian Afrika (Manyozo et al., 2019). Ibu hamil trimester III di Indonesia didapatkan bahwa 68% mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Amin et al., 2022).

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Girsang, 2022). Nyeri punggung yang tidak segera diatasi dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Rejeki & Fitriani, 2019). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah dengan melakukan prenatal yoga (Rejeki & Fitriani, 2019).

Yoga dalam kehamilan dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama. Otot-otot sekitar panggul akan dibuat lebih kuat dan elastis sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi rasa nyeri panggul dan punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan (Fauziah et al., 2020).

Penelitian Girsang (2022) PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok menunjukkan bahwa dari 32 responden ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan Prenatal Yoga mayoritas yang mengalami nyeri ringan 29 responden (90,6%), 2 responden (6,3%) yang mengalami nyeri sedang dan 1 responden (3,1%) yang tidak nyeri. Penelitian Mu'alimah (2021) di Puskesmas Mrican Kota Kediri telah membuktikan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ($p = 0,000$).

Berdasarkan latar belakang penulis sebelumnya dan fenomena tingginya seringnya ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung maka penulis tertarik membuat Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung dan Penerapan Tindakan Prenatal Yoga di Poli Kebidanan Rumah Sakit Pertamina Cilacap karena jika nyeri punggung tidak ditangani secara cepat maka akan mengakibatkan nyeri yang berkepanjangan.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah penulis mampu memberikan dan menerapkan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung secara komprehensif dengan memberikan intervensi prenatal yoga.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.
- b. Menggambarkan perumusan hasil diagnosis keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.
- c. Menggambarkan rencana asuhan keperawatan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.
- d. Menggambarkan tindakan keperawatan pemberian prenatal yoga pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.
- e. Menggambarkan hasil evaluasi keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung sesuai dengan rencana keperawatan dengan pemberian prenatal yoga.
- f. Memaparkan hasil analisis penerapan *Evidence Base Practice* (EBP) pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoriti

Penulisan Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi Profesi Keperawatan mengenai penyakit nyeri punggung, khususnya pada ibu hamil trimester III serta dapat dan memberikan tindakan yang tepat, baik secara promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Penulis

- 1) Menerapkan asuhan keperawatan maternitas dengan nyeri punggung.
 - 2) Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan asuhan keperawatan maternitas dengan nyeri punggung.
 - 3) Meningkatkan keterampilan dalam pemberian asuhan keperawatan maternitas dengan nyeri punggung.
- b. Bagi Rumah Sakit Pertamina Cilacap

Dengan penulisan Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini di harapkan dapat dijadikan acuan dalam memberikan asuhan keperawatan untuk meningkatkan mutu pelayanan yang lebih baik khususnya ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.