

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode prenatal merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita, ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Secara fisiologis, tubuh wanita mengalami perubahan besar untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, termasuk perubahan dalam sistem stres dan fungsi imun yang memengaruhi otak maternal dalam persiapan menjadi orang tua (Aprilia, 2020).

Salah satu keluhan umum selama kehamilan adalah nyeri pada punggung bawah (*low back pain*). Studi menunjukkan bahwa hingga 70% wanita hamil mengalami nyeri punggung yang berhubungan dengan kehamilan, dengan prevalensi yang meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Kualitas hidup dan aktivitas ibu hamil sehari-hari dapat terganggu karena adanya nyeri tersebut (Armeyanti et al., 2023).

Di beberapa wilayah seperti Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Korea, dan Turki, lebih dari setengah jumlah wanita yang sedang mengandung mengalami nyeri punggung. Di sisi lain, di daerah non-Skandinavia seperti Afrika dan Amerika Utara, angka ini menunjukkan variasi yang luas, mulai dari 21% hingga 89,9%. Keluhan nyeri punggung dialami oleh 47-60% ibu hamil pada usia kandungan 5-7 bulan. Keluhan ini cenderung lebih sering dirasakan pada malam hari dan selama trimester III kehamilan. Menurut penelitian Janah (2023), prevalensi nyeri pada ibu hamil mengalami peningkatan yang signifikan dari trimester I (16,7%) ke trimester II (31,3%) dan mencapai puncaknya pada trimester III (53%). Data dari Kemenkes RI (2019) menunjukkan bahwa ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama nyeri punggung, juga cukup tinggi, yakni sekitar 28,7% di Indonesia. Angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi global yang berkisar antara 3-17%, dengan negara maju cenderung lebih rendah (10%) dibandingkan negara

berkembang (25%).

Beberapa faktor predisposisi nyeri punggung pada ibu hamil dapat berupa perubahan postur akibat pertumbuhan uterus, bertambahnya berat badan, adanya hormon relaksin yang mempengaruhi ligamen, muncul kembali nyeri punggung yang pernah dialami sebelumnya, paritas, dan aktivitas fisik. Perubahan ini menyebabkan ketidakseimbangan otot yang berada di sekitar panggul yang dapat berakibat meningkatkan ketegangan pada ligamen, yang berkontribusi terhadap nyeri punggung (Backhausen et al., 2019).

Nyeri punggung selama kehamilan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup ibu hamil. Studi yang dilakukan Boutib et al., (2022) menunjukkan bahwa nyeri ini dapat mengganggu tidur, aktivitas fisik, dan kesejahteraan emosional, serta meningkatkan risiko depresi dan kecemasan. Latihan fisik selama kehamilan, seperti senam hamil, telah terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung dan meningkatkan kapasitas fungsional ibu hamil. Program latihan yang terstruktur dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan kualitas hidup selama kehamilan (Oktavia et al., 2024).

Senam hamil, yang mencakup latihan peregangan dan penguatan otot, dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Latihan ini juga dapat meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan (Amin & Novita, 2022).

Latihan miring panggul (*pelvic tilt*) adalah salah satu teknik yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Latihan ini membantu memperkuat otot perut dan punggung, serta meningkatkan postur tubuh (Rahma & Sahrudi, 2024).

Berjalan kaki secara teratur selama kehamilan dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah. Hasil penelitian Juita et al., (2024) menunjukkan

bahwa berjalan kaki selama 30 menit lima kali seminggu dapat mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Nyeri punggung selama kehamilan dapat membatasi aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, duduk, dan tidur. Hal ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan ibu hamil (Fenny et al., 2024). Nyeri punggung selama kehamilan dapat berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Hasil penelitian Zulaekah & Kusumawati, (2021) menunjukkan bahwa nyeri kronis dapat memengaruhi suasana hati dan kesejahteraan emosional ibu hamil.

Edukasi tentang manajemen nyeri punggung dan dukungan sosial dari keluarga dan tenaga kesehatan sangat penting bagi ibu hamil. Dukungan ini dapat membantu ibu hamil mengatasi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup selama kehamilan (Oktavia et al., 2024). Senam hamil tidak hanya membantu mengurangi nyeri punggung, tetapi juga mempersiapkan tubuh untuk persalinan. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan stamina, yang penting selama proses persalinan (Aparicio et al., 2023).

Nyeri punggung bawah adalah masalah umum selama kehamilan yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Intervensi seperti senam hamil, latihan fisik, dan dukungan dari tenaga kesehatan dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi dan dukungan yang tepat kepada ibu hamil dalam mengelola nyeri punggung selama kehamilan.

Melihat tingginya prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan dampaknya terhadap kualitas hidup serta kesehatan mental, penelitian tentang efektivitas senam hamil sebagai intervensi nonfarmakologis menjadi sangat penting untuk dikembangkan. Selain dapat menjadi alternatif penanganan nyeri yang aman, senam hamil juga berperan dalam mempersiapkan ibu

menghadapi proses persalinan dan masa nifas. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang mengevaluasi dampak latihan fisik terstruktur, khususnya senam hamil, terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia, terutama dengan pendekatan berbasis komunitas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan pelayanan antenatal care yang komprehensif, aman, dan berbasis bukti (*evidence-based practice*).

Dalam asuhan keperawatan, perawat berperan berperan sebagai *care giver* (seperti memberi pelayanan keperawatan langsung dan tidak langsung), *edukator* (seperti memberi edukasi kepada pasien dan keluarganya tentang kesehatan, pengelolaan penyakit, dan pencegahan komplikasi), sebagai peneliti atau *researcher* (seperti memberi mengembangkan prosedur jaminan mutu, dan mengarahkan sistem perawatan keperawatan yang kompleks), sebagai pembela atau *advocate* (seperti membela klien, keluarga pasien, dan masyarakat), serta dapat juga sebagai seorang konsultan atau *innovator* (seperti memberikan konsultasi kepada tenaga kerja dan klien dari sistem metodologi dan memberikan konsultasi kepada tenaga kerja dan klien dari sistem metodologi) (Shiri et al., 2018). Selain itu perawat juga berperan dalam asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III diantaranya promotive (peningkatan kesehatan) yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin dengan cara memberikan informasi dan edukasi (misalnya mempromosikan senam hamil untuk meningkatkan kebugaran dan mempersiapkan otot-otot untuk proses persalinan, konseling nutrisi selama kehamilan dan dukungan mental-emosional menghadapi kelahiran), preventif (pencegahan) yang bertujuan untuk mencegah komplikasi kehamilan dan menjaga agar kehamilan tetap sehat (misalnya melakukan skrining dan deteksi dini komplikasi kehamilan, menganjurkan pemeriksaan kehamilan rutin minimal sesuai standar, mengedukasi ibu hamil tentang bahaya kehamilan), kuratif (pengobatan) berfokus pada penanganan masalah

kesehatan yang dialami ibu selama kehamilan (misalnya memberikan intervensi keperawatan jika ibu mengalami keluhan seperti edema, nyeri punggung atau insomnia, membantu dalam manajemen nyeri atau ketidaknyamanan umum kehamilan, bekerja sama dengan dokter dalam menangani kasus-kasus kehamilan resiko tinggi, dan memberikan rujukan ke fasilitas kesehatan tingkat lanjut bila ditemukan komplikasi), dan rehabilitatif (pemulihan dan penyesuaian) yang bertujuan untuk membantu ibu mempersiapkan diri secara mental dan fisik untuk persalinan dan nifas (misalnya memberikan edukasi tentang persiapan menyusui, perawatan bayi baru lahir dan pemulihan pasca persalinan, menyediakan dukungan emosional, terutama jika ibu menunjukkan kecemasan menghadapi persalinan, mendorong partisipasi keluarga dalam mendukung ibu hamil dan mempersiapkan ibu untuk menghadapi perubahan peran menjadi orang tua).

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di RS Satya Negara Sunter Jakarta Utara pada tanggal 23 sampai 25 November 2024 di dapatkan 80% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung. Mengingat banyaknya ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, maka peneliti merumuskan masalah yaitu tentang: “Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil Di Ruang Serbaguna RS Satya Negara Sunter Jakarta Utara”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis dan mengidentifikasi Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil Di Ruang Serbaguna RS Satya Negara Sunter Jakarta Utara.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penulis Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah sebagai berikut :

- a. Penulis mampu melakukan pengkajian keperawatan pada klien dengan

Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil Di Ruang Serbaguna RS Satya Negara Sunter Jakarta Utara.

- b. Penulis mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada klien tentang Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil Di Ruang Serbaguna RS Satya Negara Sunter Jakarta Utara.
- c. Penulis mampu menyusun perencanaan keperawatan pada klien tentang Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil Di Ruang Serbaguna RS Satya Negara Sunter Jakarta Utara.
- d. Penulis mampu melakukan tindakan keperawatan pada klien tentang Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil Di Ruang Serbaguna RS Satya Negara Sunter Jakarta Utara.
- e. Penulis mampu melakukan evaluasi keperawatan pada klien tentang Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil Di Ruang Serbaguna RS Satya Negara Sunter Jakarta Utara.
- f. Penulis mampu menganalisis pelaksanaan asuhan keperawatan pada kasus serta menganalisis berdasarkan teori keperawatan tentang Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil Di Ruang Serbaguna RS Satya Negara Sunter Jakarta Utara.
- g. Penulis mampu mengidentifikasi faktor–faktor pendukung, penghambat serta mencari solusi atau alternatif pemecahan masalah tentang Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil Di Ruang Serbaguna RS Satya Negara Sunter Jakarta Utara.
- h. Penulis mampu mendokumentasikan asuhan keperawatan pada klien.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang keperawatan maternitas dan menerapkan Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil dengan benar.

2. Bagi Rumah Sakit

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat dijadikan salah satu dalam menentukan kebijakan dalam pelayanan terhadap pasien Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi institusi pendidikan dalam pengembangan, peningkatan mutu pendidikan, bahan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa mampu melaksanakan Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil, tambahan wacana atau bahan masukan dalam proses belajar mengajar terhadap pemberian Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan sebagai bahan masukan yang diperlukan dalam pelaksanaan praktek pelayanan keperawatan khususnya maternitas pada klien Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Bawah Melalui Tindakan Senam Hamil.