

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan penyatuan antara spermatozoa dan ovum, kemudian dilanjutkan dengan proses nidasi atau implantasi. Masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama berlangsung sampai usia kehamilan 12 minggu, trimester kedua pada minggu ke 13 hingga minggu ke 27, dan trimester ketiga pada minggu ke 28 hingga minggu ke 40 (Syaiful dkk., 2019).

Pada trimester ketiga, ibu hamil sering mengalami berbagai ketidaknyamanan fisik akibat perubahan fisiologis dan anatomis tubuh. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil pada trimester ketiga, khususnya usia kehamilan 34 minggu adalah nyeri punggung bawah. Keluhan ini bersifat fisiologis karena dipengaruhi oleh perubahan metabolisme tubuh dan sistem muskuloskeletal selama kehamilan. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil baik di Indonesia maupun di dunia (Meiri Kurniyati dkk., 2024).

*World Health Organization (WHO, 2023)* , menyatakan bahwa nyeri punggung bawah merupakan penyebab utama kecacatan di seluruh dunia. Pada tahun 2020, sekitar 1 dari 13 orang, atau setara dengan 619 juta orang, mengalami nyeri punggung bawah, meningkat 60% dari tahun 1990.

Tingginya prevalensi nyeri punggung juga dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga (WHO, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) Jumlah ibu hamil mencapai 4.897. 988 orang. Di Indonesia, angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan prevalensi global 50–80% dan mencapai 60–80% . Studi pendahuluan di PMB Affah Fahmi Surabaya menunjukkan bahwa dari 40 ibu hamil, sebanyak 32 orang (80%) mengalami nyeri punggung bawah (Neneng dkk 2025).

Selain itu, studi pendahuluan di Puskesmas Karanganyar terhadap 10 ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa 8 orang (80%) mengalami nyeri punggung. Sebagian ibu hamil harus mengurangi aktivitas harian untuk mencegah nyeri berlebih, sementara sebagian lainnya tetap beraktivitas meskipun merasakan nyeri karena tuntutan sebagai ibu rumah tangga (Dewi dkk, 2024)

Beberapa faktor diketahui dapat mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil, antara lain riwayat nyeri punggung sebelum kehamilan, perubahan hormonal, kelebihan berat badan, kehamilan kembar, kurangnya aktivitas fisik, serta pekerjaan yang mengharuskan berdiri atau duduk terlalu lama. Selain itu, usia kehamilan yang semakin bertambah juga turut memperbesar kemungkinan munculnya keluhan nyeri (Nurjanah dkk, 2025).

Selain faktor postural dan hormonal, paritas juga berpengaruh terhadap kejadian nyeri punggung pada kehamilan. Menurut Windayanti, sebagian

besar responden memiliki paritas multigravida sebanyak 24 orang (66,7%) dibandingkan primigravida sebanyak 12 orang (33,3%) (Windayanti dkk, 2024). Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan, semakin sering pula otot serta ligament punggung dan panggul mengalami peregangan (Novani dkk, 2023).

Nyeri punggung yang tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berdiri, duduk, atau berganti posisi, terutama jika rasa nyeri menjalar ke daerah panggul dan pinggang. Dampaknya, rutinitas harian terganggu dan kualitas hidup ibu hamil menurun (Armayanti dkk., 2023).

Penatalaksanaan nyeri punggung ini bisa diatasi dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Namun, penggunaan terapi farmakologis berupa obat pereda nyeri memiliki potensi efek samping yang dapat membahayakan ibu maupun janin, sehingga perlu kehati-hatian dalam penggunaannya (Hidayah dkk., 2023). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

Metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu antara lain, seperti senam hamil, kompres hangat, pijat, yoga prenatal, terapi relaksasi, penggunaan bantal kehamilan, hingga teknik body mechanic yang tepat dalam aktivitas sehari-hari (Nurjanah dkk, 2025)

Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah senam hamil. Gerakan dalam senam hamil dapat memperkuat otot abdomen dan meningkatkan stabilitas inti tubuh, sehingga membantu mengurangi ketegangan pada ligament pelvis dan menurunkan intensitas nyeri punggung bawah (Armayanti dkk., 2023). Senam hamil dilakukan dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu dengan waktu 20-30 menit selama 2 minggu (Widiarti dkk, 2021)

Penelitian yang dilakukan di RSUD Ciawi tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Nurlitawati dkk, 2022).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebelum intervensi senam hamil, sebanyak 40 orang (88,9%) mengalami nyeri berat, dan setelah intervensi sebanyak 39 orang (86,7%) mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri sedang. Hasil uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga (Murni dkk, 2025).

Secara fisiologis, gerakan senam hamil yang melibatkan penguatan otot inti dan stabilisasi panggul dapat memperbaiki kontrol neuromuskular,

mengurangi kompresi dan ketegangan otot paraspinal, serta membantu mempertahankan postur tubuh yang netral meskipun terjadi perubahan pusat gravitasi selama kehamilan. Latihan peregangan dan teknik relaksasi juga berperan dalam mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan mobilitas, sehingga secara keseluruhan dapat menurunkan persepsi nyeri pada ibu hamil (Pain, 2025).

Faktor risiko yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu hamil berpengaruh terhadap motivasi, persepsi, dan partisipasi seseorang dalam melaksanakan senam hamil, ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil memiliki risiko nyeri punggung sebanyak 20,5 kali daripada ibu hamil yang melakukan senam hamil (Kesehatan dkk, 2022).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, pada tahun 2024 terdapat 7.586 ibu hamil, dengan cakupan kunjungan K4 mencapai sebesar 78,9 % (5.988 orang). (Dinkes, 2024). Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di beberapa Praktik Mandiri Bidan (PMB) di wilayah Kota Bengkulu, yaitu PMB “K” dengan rata rata pemeriksaan kehamilan lebih dari 20 orang dalam satu bulan, PMB “S” dengan rata rata pemeriksaan kehamilan terkadang kurang dari 15 orang dalam satu bulan, dan PMB “M” dengan rata rata pemeriksaan kehamilan kurang dari 10 orang dalam satu bulan. Berdasarkan data tersebut maka PMB K termasuk kunjungan pemeriksaan

kehamilan terbanyak diantara 2 PMB lainnya yang juga tidak melakukan senam hamil.

Peneliti melakukan survey awal di PMB “K” dengan hasil menunjukkan bahwa di PMB “K” tidak melakukan senam hamil. Berdasarkan data diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Nyeri Punggung di PMB “K” Kota Bengkulu pada Tahun 2026.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang didapatkan masih tingginya kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, maka dapat diambil rumusan masalah dalam kasus ini adalah “Bagaimana Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Nyeri Punggung di Praktik Mandiri Bidan (PMB) “K” Kota Bengkulu 2026?.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung Di PMB “K” Kota Bengkulu.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan Khusus yang ingin di capai adalah

- a. Diketahui data subjektif dan Objektif pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung Di PMB “K” Kota Bengkulu Tahun 2026

- b. Diketahui data (diagnosis, masalah dan kebutuhan) pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung Di PMB “K” Kota Bengkulu Tahun 2026
- c. Diketahui diagnose/masalah potensial pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung Di PMB “K” Kota Bengkulu Tahun 2026
- d. Diketahui kebutuhan segera pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung Di PMB “K” Kota Bengkulu Tahun 2026
- e. Diketahui rencana tindakan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung Di PMB “K” Kota Bengkulu Tahun 2026
- f. Diketahui tindakan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung Di PMB “K” Kota Bengkulu Tahun 2026
- g. Diketahui asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung Di PMB “K” Kota Bengkulu Tahun 2026
- h. Diketahui kesenjangan teori dan praktik pada asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III Di PMB “K” Kota Bengkulu Tahun 2026

#### **D. Manfaat Penulisan**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis dari hasil pengkajian diharapkan untuk menjadi referensi dan masukan bagi pengembangan ilmu kesehatan dalam penatalaksanaan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung tentang teknik senam hamil untuk mengurangi rasa nyeri punggung.

## 2. Manfaat Aplikatif

### a. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil dari pengkajian diharapkan dapat menerapkan dan meningkatkan peran, fungsi, dan tanggung jawab dalam memberikan pengetahuan dan informasi pelayanan dengan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung sesuai dengan standar pelayanan kebidanan.

### b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah wacana ilmu pengetahuan dan dapat memberikan sumbang pemikiran bagi lingkungan akademik tentang mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil normal Trimester III dan pengembangan ilmu pada mata kuliah asuhan kebidanan.

### c. Bagi Masyarakat

Laporan tugas akhir ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penanganan dan bagaimana cara mengurangi masalah ibu hamil trimester III yang mempunyai keluhan nyeri punggung.