

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketegangan otot (muscle tension) merupakan salah satu penyebab utama nyeri punggung pada ibu hamil. Ketegangan otot terjadi ketika otot-otot punggung bekerja terus-menerus dalam mempertahankan postur tubuh yang berubah akibat pembesaran abdomen dan pergeseran pusat gravitasi ke arah depan. Perubahan hormonal, seperti peningkatan hormon relaksin, juga menyebabkan ligamen menjadi lebih lentur sehingga mengurangi stabilitas sendi panggul dan tulang belakang. Akibatnya, otot-otot punggung bawah dan paraspinal harus bekerja lebih keras untuk menstabilkan tubuh, yang dapat menyebabkan kontraksi otot yang berkepanjangan, penumpukan asam laktat, kelelahan otot, dan akhirnya menimbulkan nyeri, dan ketidaknyamanan di area punggung (Rahmawati et al., 2021).

Perubahan pada ibu trimester III yaitu perubahan pada sistem muskuloskeletal. Peningkatan hormon estrogen dan progesterone yang mengakibatkan terjadinya relaksasi dari ligamen ligamen dalam tubuh sehingga terdapat mobilitas menyebabkan otot pelvis terjadinya nyeri punggung (Puteri et al., n.d. 2023). Hasil penelitian Septiani (2020) menyatakan bahwa terdapat 40% ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung (Septiani & Perawat, 2020). Menurut jurnal Zona kebidanan Prevalensi kejadian nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia sebanyak 68% dengan kategori nyeri

punggung sedang, dan 32% dengan nyeri punggung ringan (Puspitasari & Saripah, 2020).

Secara umum nyeri punggung yang dirasakan saat hamil disebabkan karena adanya perubahan postur tubuh, dimana terjadi kenaikan berat badan secara bertahap, akibat dari pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan sehingga aktivitas selama kehamilan dapat menyebabkan nyeri punggung jika tidak segera diatasi dapat mempengaruhi aktivitas selama perjalanan usia kehamilan (Safitri, 2022)

Dampak dari nyeri punggung dalam masa kehamilan adalah ibu akan mengalami gangguan tidur (insomnia) yang menyebabkan kelelahan serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Siti et al., 2024).

Selain itu Dampak nyeri punggung pada kehamilan tidak sampai mengancam jiwa, namun kondisi tersebut dapat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari ibu hamil, seperti bekerja, tidur, dan juga mempengaruhi suasana hati ibu, sehingga terjadi penurunan kualitas hidup menjadi buruk seperti, sering terbangun tengah malam, tidak mencapai tidur lelap, menjadi emosi dan gangguan suasana hati. Oleh karena itu, masalah nyeri punggung pada kehamilan perlu mendapatkan terapi yang baik agar kondisi kesehatan ibu hamil terjaga serta aktivitas kehidupan sehari-hari ibu hamil tidak terganggu (Yati et al., 2026).

Penatalaksanaan esensial yang dapat diberikan yaitu ibu disarankan untuk menggunakan bantal dipunggung pada saat tidur untuk menyangga punggung dan perut, pada posisi duduk ibu harus tegak dan menggunakan kursi

yang menopang punggung dengan baik, tidak menggunakan sepatu hak tinggi, dan mengajarkan ibu prenatal yoga atau senam hamil dengan merileksasikan otot-otot pada tubuh ibu untuk mengatasi keluhan fisik yaitu sakit punggung, sakit pinggang, pegal dan bengkak pada kaki, sehingga membuat ibu lebih nyaman. dan menunjang sirkulasi darah pada tubuh ibu (Dayani et al., 2024)

Adapun terapi komplementer yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung adalah latihan menggunakan birth ball. Latihan ini mudah serta lebih aman jika dibandingkan obat-obatan pereda nyeri yang memiliki risiko mengganggu kesehatan ibu dan janin. Birth ball merupakan bola berukuran besar yang banyak digunakan di rumah sakit maupun klinik Amerika Serikat. Latihan birth ball merupakan salah satu latihan stabilitas dinamis lumbal untuk mengurangi rasa sakit punggung bawah dengan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, refleks keseimbangan dan fleksibilitas, serta sensasi proprioseptif (Yati et al., 2026). Durasi dalam melakukan senam birth ball yaitu 2 - 3 kali dalam seminggu selama 30 menit dilakukan selama 2 minggu (Aritonang et al., 2025).

Menurut jurnal Titin rohilah, keistimewaan birth ball untuk nyeri punggung adalah mekanisme mengaktifkan otot panggul, perut, dan punggung bawah, sehingga membantu menstabilkan tulang belakang dan mengurangi tekanan pada area lumbal. Latihan dengan birth ball merangsang mekanisme postural dan refleksi otot inti, serta mengurangi lordosis berlebihan yang sering menyebabkan nyeri punggung dan birth ball bersifat non-invasif dan relative aman tanpa efek samping (Rohila et al., 2025). Sedangkan menurut jurnal Rini

Rohmaniya, prenatal yoga adalah latihan yang fokusnya lebih pada fleksibilitas, keseimbangan dan kontrol pernafasan dan relaksasi yang dapat mengurangi stress otot dan kecemasan (Rohmaniya & Mardliyana, 2023)

Menurut Hasil penelitian Irfana, Prevalensi umur ibu hamil mayoritas berumur 24-29 tahun sebanyak 9 (64,3%). Sifat nyeri mayoritas bersifat tertusuk sebanyak 8 (57,2%). Untuk mengatasi nyeri pada mayoritas membiarkan dan melakukan olahraga sebanyak 7 (42,9%), sedangkan pada kelompok senam hamil mayoritas berobat ke tenaga kesehatan sebanyak 5 (35,7%). Hasil perbandingan menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok exercise gym ball sebesar 3.01 sedangkan kelompok senam hamil rata-rata penurunan tingkat nyeri punggung sebesar 1,33. Hal ini membuktikan bahwa exercise gym ball lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri dibandingkan dengan yang senam hamil (Wijayanti, 2020)

Cara lain untuk menurunkan nyeri punggung dengan melakukan kompres hangat. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Sehingga mempengaruhi oksigenisasi jaringan dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasi dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Kompres hangat memberikan pengaruh yang signifikan dengan dilakukan kompres hangat selama selama 15 menit bekerja melalui mekanisme fisiologis yang kompleks untuk menurunkan intensitas

nyeri, ketika kompres hangat diaplikasikan pada kulit, suhu lokal meningkat dan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah superfisial, yang meningkatkan aliran darah ke area tersebut. Penerapan air hangat bersuhu 46 -50 °C memiliki efek fisiologis seperti melunakkan jaringan fibrosa, meningkatkan oksigenasi, mengurangi kekakuan otot, dan melancarkan aliran darah, yang semuanya berkontribusi dalam menurunkan rasa nyeri (Khayati & Sakina, 2025).

Survey awal di PMB W, pada tahun 2025 terdapat K1, 65 K6 60 Hasil wawancara dengan Bidan W, pada Bulan Desember terdapat 15 ibu hamil TM III, didapat dari hasil survei ibu yang mengeluh nyeri punggung sebanyak 10 orang. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis akan menyusun laporan tugas akhir tentang “Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “W” Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah yang dapat diangkat yaitu “Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “W” Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan

nyeri punggung di PMB “W” Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong 2026

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian dengan mengidentifikasi data subjektif dan objektif pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “W” Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- b. Melakukan interpretasi data meliputi diagnosa, masalah dan kebutuhan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- c. Menentukan diagnosa/masalah potensial pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- d. Menentukan kebutuhan segera pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- e. Menyusun rencana tindakan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- f. Memberikan Tindakan/implementasi kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.

- g. Mengevaluasi asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- h. Mengetahui kesenjangan antara teori dan kasus kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Di harapkan dengan asuhan yang diterapkan peneliti pada ibu hamil dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong tahun 2026 dapat menambah wawasan bagi peneliti dan orang-orang.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Di harapkan hasil proposal laporan tugas akhir ini dapat digunakan sebagai referensi dalam upaya menangani ibu hamil dengan nyeri punggung bagi rekan-rekan sejawat.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Di harapkan dapat menjadi bahan kajian pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah serta menjadi referensi bagi mahasiswa dalam memahami pemberian asuhan pada ibu hamil dengan nyeri punggung.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi referensi bagi orang banyak sebagai upaya menangani dan membantu ibu hamil dengan nyeri punggung